Даниэлле Граф
Катя Зайде

Самый любимый ребёнок в мире

сводит меня с ума!

продано 250 000 экземпляров

как пережить фазу упрямства
без стресса и драм

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Если ваш малыш вдруг стал совершенно неуправляемым, капризным и непослушным, не стоит сразу сходить с ума, кричать на него и наказывать! Такую фазу упрямства проходят все без исключения дети, и задача родителей – помочь им правильно пережить этот непростой, но важный для дальнейшнего развития период. Даниэлле Граф и Катя Зайде, создатели главного блога для родителей в Германии, объясняют, что происходит в голове у вашего малыша и влияет на его поведение и характер, опираясь на исследования психологов и новейшие открытия нейробиологии. А множество практичных рекомендаций и полезных советов станут вашей «скорой помощью» на пути к воспитанию здорового и счастливого малыша.

- Даниэлле Граф, Катя Зайде
  - Отзывы
  - Введение
  - Детский гнев
    - Малыш сердится: просыпается стремление к самостоятельности
    - Детский мозг работает иначе
    - Как научиться сдерживать чувства
    - Почувствовать себя в шкуре другого
    - Когда малыш не понимает слов «нет» и «нельзя»
    - Почему ребенок кусается?
  - Родительский гнев
    - Ребенок внутри нас
    - Мы приписываем детям намерения, которых у них нет
    - «Мой ребенок взбесился, и я тоже!»
    - «Я боюсь за своего ребенка!»
    - «Я была готова провалиться сквозь землю»
  - Помощь в переводе для родителей маленьких хулиганов
    - Вечно актуальная тема дерзких реплик
    - Наглая ухмылка чаще всего означает: «Извини меня!»
    - Котелочек, полный счастья
    - Эффективное сотрудничество
  - Требовать самостоятельности, несмотря ни на что
    - Желание сотрудничать – как его добиться?
    - Марлен: учиться послушанию

        - Малик: добровольное сотрудничество
        - Феликс: детям нужно время
        - Карлотта и Хелена: доверие
        - Ясность имеет значение
    - Уловки и трюки на каждый день
        - «Мой ребенок не хочет подниматься по лестнице»
        - «Мой ребенок не хочет сам одеваться»
        - «Когда еда летит на пол»
        - «Мой ребенок все время убегает от меня»
        - «Каждый вечер – драма при укладывании в постель»
        - «Упрямцы и скитальцы»
        - «Ребенок не хочет менять подгузник»
        - Разумные границы: как, когда и почему?
    - Срочная помощь при острых приступах упрямства
        - Успокоение в три приема
        - Когда успокоение больше не работает
        - Управление стрессом: учитесь успокаиваться
    - Послесловие: Радуйтесь фазе упрямства
    - Литература
    - Об авторах
    -
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20

- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36
- ○ 37
- ○ 38
- ○ 39
- ○ 40
- ○ 41
- ○ 42
- ○ 43
- ○ 44
- ○ 45
- ○ 46
- ○ 47
- ○ 48
- ○ 49
- ○ 50
- ○ 51
- ○ 52
- ○ 53
- ○ 54
- ○ 55
- ○ 56
- ○ 57
- ○ 58

Даниэлле Граф, Катя Зайде
Самый любимый ребенок в мире сводит меня с ума: как пережить фазу упрямства без стресса и драм

Нашим любимым детям, которые каждый день доводят нас до белого каления и помогают нам снова и снова расти

Отзывы

«Читатели полюбили эту книгу. Ее нельзя было назвать по-другому».

Клаудиа Фукс, газета «Berliner Zeitung»

«Прекрасное руководство для родителей, позволяющее им немного расслабиться в конце трудного дня».

Журнал «BILD»

«[…] это, бесспорно, лучшая книга-справочник для родителей, какую я когда-либо читал».

klitzekleinedinge.com

«Мне очень понравилась книга, и я буду рекомендовать ее своим друзьям снова и снова. Она написана с обаянием и юмором, в ней приводятся конкретные ситуации, на которых объясняется, как работает мозг маленького человека и ПОЧЕМУ это происходит именно так. Когда взрослые поймут и усвоят это, «фаза упрямства» станет просто благословлением для их собственного развития. Большое вам спасибо за книгу!»

Альмира

«Книга помогла мне иначе посмотреть на себя, на моего ребенка и нашу совместную жизнь, а также переосмыслить наши отношения»

Дениза Кернер (wasliestdu.de)

«Безусловно рекомендуемое и необходимое чтение для родителей с детьми от года. Она так невероятно хорошо написана, и так здорово сразу понимать, что творится в головах у детей и как спокойно и эффективно реагировать, чтобы избежать ненужных конфликтов и ссор. […] Просто супер! Большое спасибо за книгу!»

Джулия

«Это лучшая книга и лучший блог, посвященные теме воспитания детей и гармоничной жизни в семье, из тех, что можно найти сегодня на рынке. Я считаю, ее нужно прочесть

каждому взрослому. Наконец-то нашлись авторы, которые не изображают детей маленькими тиранами, преследующими одну-единственную цель – позлить родителей. Все должны купить ее. Книга стоит каждого потраченного на нее цента».

DDH

«Вне всякого сомнения, это самая удачная книга о маленьких детях, какую только можно себе представить. […] Эта книга – истинное сокровище, наполненная пониманием, смелостью, ценными советами и любовью, любовью, любовью».

Дженнифер Шварк

«Как социальный педагог, положа руку на сердце, я могу порекомендовать эту книгу каждому, кто имеет дело с детьми дошкольного возраста или грудными младенцами. Прекрасные практические советы без умничанья. Если кто-то хоть отчасти попробует обращаться с детьми и видеть их так, как описано в этой книге, ему будет нетрудно вырастить следующее поколение, и нам за это воздастся».

mayl90

«Я вообще-то купила книгу для своей дочери, но села на перроне, начала читать и не смогла оторваться. К сожалению, у меня не было ее, когда я воспитывала своих детей, иначе я бы делала все по-другому – гораздо лучше. Особенно информативной была для меня глава о развитии детского мозга. Я советую всем, кто хочет понять своих детей, купить эту книгу. Она помогла мне наладить контакт с внуком, и я иногда думаю, что и ему она пошла на пользу».

kreta-delfin

«[…] радость и облегчение одновременно».

Сара Деполд (mamaskind.de)

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

• как поощрять стремление ребенка к самостоятельности

• почему перевод с «детского» языка на «взрослый» необходим для взаимопонимания

• что делать, если утренние сборы в садик превращаются в катастрофу

• почему малыш кусается и дерется без причины

• как научить ребенка правильно выражать эмоции

Введение

– Ага! Вот она и добилась своего, – сказала я, подмигнув своему отцу. – Ты пошел у нее на поводу и превратился в настоящего подкаблучника. Ведь ты делаешь именно то, чего она от тебя хочет!

Отец посмотрел на меня с непониманием. Видимо, он сомневался, что я вникла в ситуацию.

Было воскресенье. Мы только что вернулись из торгового центра, ужасно усталые. Больше всего нам хотелось упасть на диван и отключиться на час-другой, но тут выяснилось, что мы забыли купить масло для пирога. Мы устраивали грандиозную вечеринку в честь дня рождения, и моя мама уже возилась на кухне, готовя тесто. Ей срочно требовалось масло, поэтому кто-то из нас должен был сбегать в магазин.

– Разве ты не можешь сходить сама? – спросил папа маму. – Мне нужно немного отдохнуть, я совершенно измотан.

– Разумеется, я бы сходила, – ответила мама. – Но ты же видишь, что я занята готовкой. Сходи-ка за маслом ты. Прошу тебя, будь так добр!

Отец со вздохом поднялся и снова надел туфли, бормоча себе в бороду, что на этот раз возьмет машину, потому что ему не хочется снова тащиться через весь квартал пешком.

– Ты же не поедешь на машине за пачкой масла? – в ужасе крикнула мама из кухни. – Кроме того, мы так удачно запарковались: она стоит прямо перед дверью. Не забудь, что завтра нужно будет укладывать в багажник вещи для праздника, поэтому машина должна стоять как можно ближе к дому.

– И то верно, – согласился папа. – Я об этом не подумал.

– Ты можешь сходить в маленький магазинчик на углу, – продолжала мама. – Там все немного дороже, но тебе не придется идти так далеко. А потом уж валяйся на диване сколько угодно – у меня будет все, что нужно для готовки.

Отец на минутку задумался, прикидывая, насколько это предложение приемлемо, а потом сказал:

– Да, пожалуй, я так и сделаю. Ну, пока!

Я вслед за папой надела туфли, намереваясь составить ему компанию. Когда мы выходили из дома, я сказала ему:

– Ну вот… Она снова добилась своего! Ты пошел у нее на поводу и превратился в настоящего подкаблучника. Ведь ты делаешь именно то, чего она от тебя хочет!

Он посмотрел на меня растерянно.

– Разве? Мы же просто нашли вариант, приемлемый для нас

обоих. Мы пришли к компромиссу. Ведь именно так поступают люди, связанные семейными узами.

Возможно, вы спросите, какое отношение имеет эта история к возрасту упрямства у детей. Может быть, вы даже взглянули на обложку, чтобы убедиться, ту ли книгу купили. Да, да, все верно! Вы не ошиблись. Но приведенный разговор, с моей точки зрения, заслуживает внимания. Он напомнил мне о диалоге, который произошел недавно между мной и моим двухлетним сыном, хоть он и излагал свои аргументы не так красноречиво.

По пути из детского сада, где он провел весь день, мы зашли на детскую площадку. Нас сопровождал дедушка, заглянувший в гости. Он необыкновенный, очень активный, отзывчивый и любящий дед, и мой сын без ума от него. Я хотела воспользоваться моментом и на пять минут отскочить в ближайший магазин, чтобы купить упаковку йогурта. Но мой сын воспротивился.

Сын (*немного обеспокоенно*): Я тоже хочу!

Мама: Ты хочешь пойти со мной в магазин?

Сын (*плаксиво*): Да-а-а-а!

Мама: Ну нет. Я только куплю йогурт и тут же вернусь. Через минуту. А ты пока поиграй с дедушкой около песочницы.

Сын (*еще более обеспокоенно*): Нет. Хочу с тобой!

Мама (*со вздохом*): Ну ладно. Но тогда я посажу тебя в коляску. Так будет быстрее, чем идти пешком.

Сын (*начиная плакать*): Нет. Хочу на ручки!

Мама (*немного нервничая*): Ну пожалуйста! Мне так тяжело тебя нести. И к тому же как я тогда буду нести покупки?

Сын (*громко плача*): Я понесу-у-у-у.

Мама (*пытаясь перекричать плач*): Ты хочешь сам нести покупки?

Сын (*немного успокоившись*): Да-а-а-а!

Мама (*сдаваясь*): Ну ладно, пошли.

Когда я брала сына на руки, мой папа подмигнул мне:

– Ну вот, он добился своего. Теперь ты делаешь именно то, чего он хочет.

Сказочка о детях-тиранах и о взрослых-всезнайках

На самом деле различие между двумя приведенными выше диалогами невелико. Разве что мой маленький сын пока не очень хорошо владеет речью и способен изъясняться лишь отрывочными фразами, поэтому он не смог рассказать, почему для него было так важно пойти со мной. Он еще не в состоянии подкреплять

свои желания аргументами, как моя мама в разговоре с папой. Однако в целом его манера спорить была очень похожа на спор между взрослыми. При общении с сыном я, как и мой папа, пошла на компромисс, чтобы учесть потребности всех сторон.

Значимая разница между двумя диалогами состоит в том, что при ведении переговоров со взрослыми мы считаем нормальным и правильным принимать во внимание желания обеих сторон. Однако в общении родителей и маленьких детей все проходит по-другому. Сегодня принято считать, что малыши, которые плача и крича предъявляют нам свои желания, таким образом стремятся манипулировать нами, чтобы добиться своего во что бы то ни стало. Взрослые должны не идти у них на поводу, а, наоборот, – последовательно давать отпор маленьким тиранам.

Чем сильнее наши дети якобы намеренно упорствуют, упрямятся и капризничают (и даже начинают драться, кусаться или плеваться, когда им не удается словами выразить требуемое), тем больше растет наша неуверенность. Так ли хорош метод воспитания, который мы выбрали? Что, если из нашего ребенка все же вырастет маленький тиран, как нам предсказывают окружающие? Разве мы не должны устанавливать границы? Ведь дети не будут вечно жить в уютном семейном гнездышке – в один прекрасный день им придется выйти в большой мир и влиться в общество. Им нужно учиться приспосабливаться к различным социальным группам. В детском саду или в школе, да и позже, на работе, им нельзя будет чрезмерно выделяться и привлекать внимание. В книжных магазинах постоянно появляются новые труды, чьи авторы дают умные советы родителям и пропагандируют возврат к старым добрым методам отучения детей от упрямого поведения. Например, некая Аннетт Каст-Цан советует неуверенным родителям регулярно отправлять своих чад в отдельную комнату, когда те проявляют упрямство, чтобы они в одиночестве «подумали над своим поведением»[1]. Микаэль Уинтерхофф или Бернард Буэб[2] пишут, насколько важно как можно раньше дать детям понять, что они обязаны подчиняться взрослым и что никто не будет терпеть их эгоистичное поведение.

В связи с таким разбросом мнений встает вопрос: должны ли мы отучать ребенка от стремления к удовлетворению своих желаний, чтобы он умел приспосабливаться к меняющимся условиям жизни в будущем? Мы твердо заявляем: «Нет!» В нашей книге мы хотим развенчать старые мифы о маленьких тиранах и убедить родителей (а также дедушек и бабушек) в необходимости воспитания, ориентированного на удовлетворение ребенком своих потребностей. Этого подхода нужно придерживаться и после годовалого возраста. Мы хотим научить их без проблем

справляться с детьми в период так называемого «возраста упрямства». Вовсе не нужно постоянно ссориться с ребенком из-за каждой мелочи. Нет необходимости ругаться с ним! Мы обещаем вам, что, когда вы прочитаете эту книгу до конца, то в следующий раз, если ваш малыш начнет вопить у полок со сладостями в супермаркете или биться в истерике, требуя купить ему игрушку, вы сможете реагировать на такие эксцессы с любовью и пониманием, а не выходить из себя. Вы будете стоять рядом и думать: «Мне совсем не нужно сердиться!» Когда ваш ребенок бросает тарелку с недоеденным ужином на пол, отказывается по утрам надевать ботинки, кусается, валяется в постели по утрам, снова и снова сует пальцы в розетку или швыряется песком на игровой площадке – вы будете знать, почему он это делает и как нужно себя вести, чтобы успокоить его.

Для научного обоснования наших утверждений мы перелопатили уйму книг, прочитали множество статей и ознакомились с различными статистическими данными. Мы собрали новейшую информацию из области психологии, нейробиологии и поведенческих дисциплин по изучению привязанности, а также включили в свою книгу отзывы многих известных ученых. Все они сходятся во мнении, что тот метод воспитания, который пропагандируют Каст-Цан или Уинтерхофф, – предполагающий похвалу за хорошее поведение и негативные последствия (наказания) за плохие поступки, – почти не работает на практике. Скорее он ведет к ослаблению прочной связи между членами семьи и к возможным психологическим побочным эффектам. Если родители хотят избежать этого, они должны пересмотреть свой подход к воспитанию.

Чтобы показать, как это происходит, сначала мы изучим основные характеристики нервной системы маленьких детей. Мы вкратце расскажем, как работает их мозг, и объясним, почему дети не могут поступать иначе: почему они выходят из себя из-за поломанного печенья или не выносят мусорное ведро, хотя родители постоянно напоминают об этом. Возможно, научная информация о развитии детского мозга покажется вам избыточной, а теории – ненужными. Но мы полагаем, что родителям очень важно знать, как функционирует нервная система малышей, чтобы понимать их поведение. Мы обещаем, что эта глава станет для вас откровением!

> При ведении переговоров со взрослыми мы считаем нормальным и правильным принимать во внимание желания обеих сторон. Однако в общении родителей и маленьких детей все проходит по-другому.

Проработав теоретическую часть, мы объясним, почему непослушание детей так выводит родителей из себя. Путем разбора типичных ситуаций, в которых родители злятся на своих отпрысков, мы покажем, как на нас влияет наш собственный, вынесенный из детства опыт и почему взрослым часто так тяжело держать себя в руках. Этот момент особенно важен, ведь гнев родителей способствует возникновению классических ситуаций непослушания не меньше, чем отсутствие ряда нейрологических структур в мозге детей. Можно даже утверждать, что многие конфликтные ситуации возникают в повседневной жизни лишь потому, что не только дети, но *сами родители проявляют упрямство*. Тот факт, что до недавнего времени никто не рассматривал тему гнева взрослых, свидетельствует, по нашему мнению, о широком распространении ошибочного взгляда на детей. Принято считать, что они должны изменяться, приспосабливаться и воспитываться, в то время как взрослые по умолчанию правы и поэтому им не нужно работать над собой. В нашей книге мы хотим расширить это узкое представление. Мы покажем, что гармония в семье возникает только тогда, когда все ее члены, независимо от возраста, вносят равный вклад в построение межличностных отношений и в равной же степени получают от них отдачу.

Наконец мы поразмышляем, какие границы считать разумными, как тактично и вежливо обращаться с рассерженным ребенком, когда важно настоять на соблюдении правил, чтобы позволить малышу не только добиваться удовлетворения своих желаний, но и принимать во внимание интересы других людей.

В практической части мы опишем наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Мы дадим вам проверенные советы, помогающие предупредить возникновение таких случаев, пережить их, дать ребенку возможность выйти из них без потерь или повернуть их так, чтобы ваши пожелания были выполнены.

Мы будем делиться не только собственным опытом, переживаниями и размышлениями, но и приведем выдержки из нашего блога «Самый любимый ребенок в мире сводит меня с ума», который и дал название этой книге. Более трех с половиной лет мы общаемся с читателями (наш сайт посещает около 200 000 человек в месяц), которые ежедневно делятся с нами большими и малыми заботами, интересными историями, трогательными и философскими наблюдениями из жизни своих семей. В приведенных примерах изменены имена, а сами истории немного сокращены. Поскольку постоянное уточнение «читатель/читательница» усложняет процесс восприятия, мы отказались от

него ради плавности повествования.

Нам хотелось бы поблагодарить врачей и читательниц нашего блога Нину Ангенендт, Иордис Граф и Рикарду Вулленкорд, которые помогали нам советами при написании глав о строении детского мозга и о психологических предпосылках возникновения родительского гнева, а также нашу подругу Летицию, которая дала нам «волшебный пендель» к написанию этой книги.

Мы – Катя и Даниэлле, чья жизнь ежедневно обогащается (а иногда во много раз усложняется) благодаря общению с нашими детьми (в общей сложности, у нас их пятеро), переживающих свой лучший возраст, возраст упрямства, между двумя и семью годами. Мы чрезвычайно ценим наше общение в работе над блогом. На протяжении многих лет оно не прерывалось ни на один день, а теперь, после совместного написания нашей первой книги, превратилось в важный фактор, привносящий в нашу жизнь много ярких красок.

Пришло время рассказать, чем же завершился случай, приведенный в начале книги. Мой маленький сын очень помог мне с покупками. После того как я отнесла его в магазин, выполнив таким образом его требование, он был готов признать и мои потребности. Он позволил взять себя за руку и спокойно шел рядом. Он помог мне загрузить упаковки йогурта в тележку, потом с трудом поднял их на конвейерную ленту у кассы и тщательно расставил стаканчики в пакете. Пакет он нес, как и было оговорено, сам и с гордостью дотащил его до детской площадки. И хотя изначально я планировала совершить покупки самостоятельно, чтобы сэкономить время, эти полчаса, проведенные с сыном, можно описать одной фразой: это было удивительно прекрасно.

> Многие конфликтные ситуации возникают в повседневной жизни лишь потому, что не только дети, но сами родители проявляют упрямство.

Детский гнев

Малыш сердится: просыпается стремление к самостоятельности

Когда младенцы превращаются в маленьких детей, в какой-то момент они понимают, что не все их желания и предпочтения совпадают с намерениями окружающих и не всегда будут исполняться, как это было раньше. В самом начале своей жизни малыши уже сталкиваются с такими чувствами как гнев, грусть, разочарование и даже страх. Часто родители удивляются, почему так называемое упрямство проявляется у детей уже в таком раннем возрасте. Ведь, насколько мы помним, обретение самостоятельности начинается с двух лет. Между тем многие уже с 11-месячного возраста (самое позднее – после первого года) начинают замечать, что дети ни с того ни с сего выходят из себя из-за мелочей и кричат в приступе гнева. Вот что пишет Джулия, 29 лет:

> **«Моему сыну Паулю год. В последнее время я снова и снова наблюдаю классическую ситуацию упрямства. Вчера, например, я разрешила ему съесть один маленький шоколадный батончик. Он любит шоколад. Едва съев выданную ему сладость, Пауль подбежал к шкафу и, хныча, попросил дать ему еще. Когда я спокойно, в дружелюбном тоне сообщила ему, что больше шоколада он не получит, хныканье переросло в нытье, а потом мой сын упал на пол и громко заплакал. Сначала я хотела игнорировать его капризы, но он кричал все громче и ревел все сильнее. Он дрыгал ногами, разбрасывал руки во все стороны и орал как резаный. Припадок гнева усиливался, и в какой-то момент я даже забеспокоилась, что у мальчика началась настоящая истерика, которая может плохо закончиться. Я попыталась поговорить с Паулем и спокойно объяснить, почему не хочу давать ему второй шоколадный батончик, но, казалось, он совсем не слышит меня. Его как будто окружала непроницаемая оболочка. Я попыталась взять его на руки. Часто мне не удается это сделать, так как Пауль начинает кричать еще яростнее и даже бить меня. Но вчера он дошел до исступления. Я все же взяла его на руки и нежно обняла, после чего ему**

сразу стало лучше. Нет, он не перестал плакать и продолжал кричать во все горло, но в конце концов лег около меня, свернулся калачиком и больше не дрыгал так сильно ногами и не размахивал руками. Через какое-то время, которое показалось мне вечностью, мой сын наконец успокоился».

Такие ситуации, конечно же, знакомы всем родителям детей от года до четырех. Чаще всего малыши выходят из себя мгновенно и устраивают истерику из-за совершеннейших пустяков. Вы слишком рано уводите ребенка с игровой площадки, а он хочет поиграть еще, или же сын или дочь злятся из-за того, что за завтраком вы налили молоко в синий, а не в красный стакан. Гнев и длительность приступа ярости часто повергает взрослых в беспомощное состояние. Почему же, черт возьми, нашим детям так сложно держать себя в руках?

Мозг как строительно-испытательный полигон

Чтобы объяснить, почему такие дети, как Пауль, часто выходят из себя даже из-за мелочей, мы должны сперва познакомиться со строением человеческого мозга и изучить функции каждого отдела центрального органа нервной системы.

В целом наш мозг можно разделить на два основных отдела: эмоциональный и когнитивный[3]. Нейрологи выделяют гораздо больше областей, но нам достаточно общего деления. Давайте представим, что боковым зрением мы видим какую-то тень, которая приближается к нам сзади. Наш эмоциональный мозг – по-научному он называется лимбической системой – подает нам сигнал немедленно отпрыгнуть в сторону. Только через секунду, после того как когнитивный мозг (неокортекс) обработал поступившую зрительную информацию, мы понимаем, что это всего лишь собака, которая гонится за голубем. На этом примере можно прекрасно продемонстрировать работу обоих отделов мозга: один заставляет нас непроизвольно и быстро реагировать на возможную опасность, а другой рационально анализирует поступившую информацию и позволяет принимать осознанные решения. Именно из-за этого разделения обязанностей возникает одна из основных проблем у детей в возрасте обретения самостоятельности.

Эмоциональный мозг

Лимбическая система исторически принадлежит к более старым отделам мозга и состоит из различных частей, или зон. В отличие от неокортекса (новой коры), ее структура характеризуется скорее рудиментарным строением, то есть составляющие ее нейроны реагируют непосредственно на внешний раздражитель. Благодаря простой структуре обработка информации здесь происходит в мгновение ока – мы непрерывно и неосознанно получаем поток информации из окружающего мира, а лимбическая система анализирует ее в доли секунды и делает вывод, представляет ли тот она хоть какую-то опасность для нашей жизни. Этот отдел мозга связывает нас с животным миром, нашими предками, от которых мы произошли. Благодаря ему мы реагируем на различные стимулы так, как это делают звери, – инстинктивно. В интернете много веселых видеороликов о людях, которые незаметно кладут огурец позади кошки, а потом со смехом наблюдают, как животное в страхе подпрыгивает и убегает прочь, заметив периферическим зрением «опасность». Понятно, что лимбическая система кошки путает огурец со змеей, что повергает животное в состояние паники.

Одна из основных задач лимбической системы заключается в переработке эмоций, потому этот отдел и назван «эмоциональным мозгом». В процессе взросления человек переживает многочисленные ситуации и эмоции, при которых в лимбической системе активируются отделы, отвечающие за те или иные состояния. Воспоминания о различных эмоциях и ситуациях хранятся именно там. Например, если ребенок постоянно испытывает страх при виде собаки, то это воспоминание сохраняется в соответствующих отделах эмоционального мозга и может отложиться там на всю жизнь. Такой человек каждый раз при встрече с собакой будет реагировать на нее страхом и паникой. Если же ребенок, наоборот, вырос вместе с домашней дружелюбной собакой, то с образом животного у него связаны положительные эмоции.

Лимбическая система также управляет физиологическими реакциями организма и его функциями, такими как покраснение кожи, сердцебиение, дыхание, чувство равновесия, температура тела и сон. Поэтому неудивительно, что человек, боящийся собак, начинает потеть, когда к нему бежит большой пес. Возможно, он даже не заснет ночью, так как его будет преследовать воспоминание о стрессовой ситуации.

Когнитивный мозг

Более молодая часть человеческого мозга называется неокортекс (новая кора). Она состоит из серого вещества, которое и придает нашему мозгу такой своеобразный «складчатый» вид. Неокортекс окружает лимбическую систему, то есть эмоциональный мозг, заключая его в этакую защитную капсулу. Неокортекс часто называют когнитивным мозгом, так как он функционирует чрезвычайно рационально и точно. Он дает человеку возможность мыслить логически и аналитически, взвешивая достоинства и недостатки ситуации. Когнитивный мозг помогает детям найти правильное слово в разговоре, выбрать больше сладостей при дележке мармеладных мишек и не спутать порядок действий во время одевания (т. е. сначала надеть нижнее белье, а потом уже джинсы). Неокортекс также позволяет сохранять спокойствие после первого испуга в опасных ситуациях. В отличие от кошек, которые убегают от огурца, люди могут контролировать свои животные инстинктивные порывы, когда когнитивный мозг признает раздражитель неопасным.

Очень важная и наиболее развитая область когнитивного мозга расположена в лобной части чуть выше уровня глаз и называется префронтальной корой. Мы к ней будем возвращаться снова и снова, потому что именно эта часть мозга управляет теми функциями тела, которые делают нас людьми и отличают от животных. С ее помощью мы можем контролировать вспышки агрессии, концентрироваться в течение долгого времени на одном занятии, строить планы на будущее, а также принимать решения, основанные на моральных принципах и чувстве сопереживания.

Интересно, что наш эмоциональный мозг способен иногда, так сказать, отключать когнитивный. Ученые сходятся во мнении, что с эволюционной точки зрения это оправданно. Если человек при собирании ягод не замечает, что к нему подкрадывается хищный зверь, то он вскоре умрет. Поэтому эмоциональный мозг всегда начеку. Он мониторит окружающий мир и сразу поднимает тревогу, если в пределах видимости появляется что-то странное и подозрительное. В этом случае мысли собирателей ягод о поиске пропитания тут же блокируются эмоциональным мозгом, разговоры между членами группы прекращаются, к тому же в этот момент мысли и слова теряют значение. Даже если кому-то захочется что-то сказать, он просто не сможет открыть рот. При виде опасности собиратели ягод инстинктивно вскочат и схватятся за оружие, чтобы отразить нападение дикого зверя. Даже в современном мире этот дар природы чрезвычайно важен для человека. Мы можем беспечно прогуливаться по улице, наслаждаясь музыкой или фильмом из смартфона, но, как только появляется опасность – например, из-за поворота выезжает

велосипедист или раздается резкий звук, – мы тут же поднимаем голову и реагируем на сигнал не раздумывая. Даже в таких ситуациях эмоциональный мозг прерывает деятельность когнитивного.

> В процессе взросления человек переживает многочисленные ситуации и эмоции, при которых в лимбической системе активируются отделы, отвечающие за те или иные состояния.

В утрированном виде картина выглядит так: если взрослого человека обуревают сильные чувства (например, страх), то эмоциональный мозг берет верх над когнитивным и начинает управлять нашими действиями, что может продолжаться довольно долго. В результате человек с трудом концентрируется на долговременных целях и не в состоянии воплощать свои планы в жизнь, так как префронтальная кора ограничена в выполнении своих функций. В стрессовых ситуациях он, вероятно, будет реагировать более агрессивно и несдержанно, чем в тех случаях, когда между двумя разными отделами мозга сохраняется здоровый баланс управления телом.

Возможно, это напомнило вам маленьких детей? Импульсивное желание ударить кого-то, бурные эмоциональные реакции, короткие периоды концентрации внимания и почти полное отсутствие планирования своих действий – имеют ли отношение эти типичные качества наших упрямцев к особенностям строения их мозга? Да, и очень большое, утверждают исследователи, гораздо больше, чем кажется поборникам разных теорий о детях-тиранах.

Детский мозг работает иначе

При рождении мозг ребенка уже полностью сформирован в анатомическом плане, но пройдет еще много времени, прежде чем он научится тому, что умеет мозг взрослого. Тем не менее новорожденные уже инстинктивно осознают свои основные потребности (питание, близость матери и сон) и требуют от находящегося рядом объекта привязанности исполнения своих основных желаний со знанием дела и часто довольно громко. Однако они пока не в состоянии понять, что именно им нужно в конкретный момент для полного счастья. Способность выполнять такие мыслительные операции они должны перенять от взрослых или от старших братьев и сестер. Каждый раз, когда объект привязанности совершает какое-либо действие, которое приносит ребенку приятное ощущение, в его мозге активируются нейроны, которые закрепляют воспоминание о причинно-следственной связи. Если новорожденный неосознанно реагирует на неприятное чувство в животе чмоканьем, ерзаньем и мотанием головы туда-сюда, мать видит в этих сигналах признаки голода и тотчас удовлетворяет его. Так у ребенка создается первая смысловая связь между этими событиями. Он узнает, что неприятное ощущение проходит после получения молока, и эта информация сохраняется в мозге. Приятное чувство во время кормления – близость объекта связи, визуальный контакт с ним, улыбка матери, тепло и сладкий вкус молока – осознается им как счастье. Такое чувство в совокупности с ощущением сытости создает положительную эмоциональную связь, которая способствует ее надежному сохранению в мозге.

Нейронные связи в когнитивном мозге образуются быстро, но у грудных и маленьких детей (в отличие от взрослых или детей старшего возраста) эмоциональный мозг пока еще достаточно сильно доминирует при принятии решений. Он заставляет младенцев действовать интуитивно, бессознательно и спонтанно, а также помогает им четко регистрировать изменения человеческой мимики, жестов и расшифровывать их значение. Однако он же вынуждает маленьких детей реагировать на происходящие события очень эмоционально и нерационально.

Чтобы обуздывать эмоции, людям нужна префронтальная кора. Она дает нам возможность сохранять трезвый разум и представляет собой превосходный и чрезвычайно важный отдел мозга, позволяющий нам контролировать свое поведение. Только с его помощью мы можем, например, сдерживать импульсивные порывы ударить кого-то, когда что-либо приводит нас в ярость.

Именно эта область у грудных и маленьких детей на раннем этапе развита рудиментарно. Нейронные связи сформированы лишь частично, поэтому им требуется время и тренировка, чтобы начать функционировать в полную силу. На это уходит – страшно подумать! – несколько лет.

Если маленький ребенок переживает стресс из-за того, что взрослые что-то запрещают ему, то эмоциональный мозг берет управление организмом на себя и блокирует рациональный, терпеливый мозг, не давая ему выполнять свои функции. Ребенок полностью оказывается во власти своих эмоций – он рассержен, он в ярости. Он падает на пол, кричит, плюется, дерется, дрыгает ногами и выходит из себя.

Пауль из приведенный выше истории был разочарован тем, что ему не дали второй шоколадный батончик. Это разочарование он и хотел выразить своими действиями, именно поэтому начал кричать и биться в истерике. Возможно, сначала он намеревался уговорить мать дать ему еще одну конфету, но когда она повторила свое твердое «нет!», мальчик упал на пол и заплакал. Это случилось не из-за упрямства, а потому что вторичный отказ усилил стрессовое состояние ребенка. Пауль оказался во власти своих чувств, его эмоциональный мозг взял на себя управление всеми реакциями тела, и возможность предотвратить стресс была полностью блокирована.

> Родители могут достучаться до ребенка, изменив тон голоса, мимику, жесты.

Достучаться до ребенка в подобном состоянии при помощи слов не получится, так как только когнитивный мозг способен понимать речь. При стрессе он, грубо говоря, находится в нерабочем состоянии, он выключен. Ребенок не может воспринимать слова родителей, потому что эмоциональный мозг блокировал эту функцию. Неудивительно, что стандартные попытки родителей успокоить его с треском проваливаются – наши дети просто не понимают нас! Они и не *могут* нас понять, ведь та область мозга, которая отвечает за распознавание речи, в этот момент отключена и не функционирует. Мать Пауля совершенно правильно отметила впечатление, будто ребенок находится «за стеной тумана». Не в силах достучаться до мальчика, он инстинктивно выбрала другую методику, чтобы успокоить его: взяла его на руки и обняла. Благодаря физическому контакту с объектом связи мозг ребенка стал выделять гормон ослабления стресса окситоцин, и Пауль смог понемногу успокоиться.

Взять ребенка на руки – не всегда хороший способ. Часто

дети, находящиеся во власти гнева, не хотят вступать ни с кем в физический контакт. Как же родителям успокоить ребенка, если он не позволяет к себе прикасаться? И тут на помощь приходит поистине удивительное качество эмоционального мозга: дело в том, что он необычайно точно воспринимает и расшифровывает сигналы *невербальной* коммуникации. Мимика, жесты, голос – все эти сигналы поступают прямо в эмоциональный мозг, в том числе и во время приступов гнева! Эврика![4]

Поэтому родители могут достучаться до ребенка, изменив тон голоса, мимику, жесты. Возможно коротко повторить, «отзеркалить» чувства ребенка – эмоциональный мозг поймет это сообщение, и в детское сознание проникнет мысль о том, что взрослый признал его проблему и заинтересован в ее решении. Действуя подобным образом, можно помочь ребенку быстрее успокоиться. Мы рассмотрим этот аспект более подробно в последней части книги.

Сейчас нам важно объяснить, что мать Пауля очень помогла ему, просто повернувшись к ребенку. Рядом с ней ему удалось успокоиться относительно быстро. В возрасте от года до четырех саморегуляция в большинстве стрессовых ситуаций – невыполнимая задача для детского мозга. Поэтому таким детям требуется надежная поддержка извне, чтобы справиться с приступом гнева и выйти из стрессового состояния. Регуляция с помощью взрослых – одна из самых важных мер выработки у ребенка способности держать себя в руках.

Как научиться сдерживать чувства

Когда мозг оказывается в такой критической эмоциональной ситуации, как у Пауля, в организме обычно запускается процесс, называемый стрессорегуляцией (управление стрессом). Взрослые люди использовали бы для самоуспокоения определенные стратегии, методы и практики. Многим помогает внутренний диалог с собой или глубокое дыхание. Однако дети на такое не способны. Они принесли с собой в мир лишь базовые умения управлять эмоциями, сдерживаться, терпеть и контролировать стресс. Большая часть стратегий, направленных на регулирование стрессовых реакций, развивается у ребенка со временем, в процессе взросления. Во многом их развитию способствует помощь родителей или другого отзывчивого человека, тонко чувствующего состояние ребенка.

Даже младенцы умеют избегать неприятных раздражителей или привыкают сосать большой палец, чтобы успокоиться при незначительном стрессе. Однако чаще всего в неприятных ситуациях, когда к ним предъявляются слишком высокие требования, они начинают плакать. В таких случаях родители должны помочь им успокоиться через физический контакт, а еще лучше – через прикосновение к коже. Даже легкое покачивание и спокойный голос помогут снизить уровень стресса. Если же родителям не удается понять своего ребенка и отреагировать на его потребности с тактом и сочувствием, то он будет плакать все сильнее и еще больше выходить из себя. Когда это тоже не помогает вызвать со стороны объекта связи ответные действия (например, родитель решил игнорировать плач, чтобы приучить ребенка засыпать в одиночестве), в конечном итоге это может привести к развитию панических состояний. Они пагубно воздействуют на нервную систему и нарушают работу механизма нервно-психической регуляции младенца. Стресс приводит в возбуждение симпатическую нервную систему, которая служит для подготовки организма к сражению или бегству (реакция «дерись или беги»). Младенец в силу незрелости своего организма еще не умеет выходить из подобных состояний, поэтому его мозг испытывает кризис и выдает острую реакцию на экстремальную ситуацию.

Психолог Карл-Хайнц Бриш описывает возникновение такой реакции следующим образом. Ребенок «совершенно неожиданно, ни с того ни с сего» замолкает и замирает. Это состояние также называют «отключением от действительности». По Бришу, мозг маленьких детей просто отключается из-за страха, боли или

паники. Со стороны кажется, что дети как будто цепенеют. Мало кто скажет по их внешнему виду, что они испытывают страх или боль, однако внутри ребенок переживает сильнейший стресс. Детский мозг обладает одной особенностью, помогающей справиться со слишком большим стрессом. Это, по Бришу, «сильное возбуждение симпатической нервной системы с обратным знаком». Перевозбуждение системы, ответственной за подготовку организма к сражению или бегству, вызывает переключение управления организмом на другую систему – парасимпатическую, которая управляет процессами сна и расслабления. В критической ситуации, когда уровень стресса становится невыносимым, ребенок просто засыпает[5]. Отделенные чувства (например, страх и беспомощность) вместе с воспоминанием о пережитой ситуации (оставление одного в кровати) сохраняются в лимбической системе и могут через какое-то время вызвать необъяснимую антипатию к кому-либо или чему-либо или же чрезвычайно интенсивную реакцию организма на какое-то похожее событие.

Между первым и четвертым годом жизни, то есть как раз во время этапа обретения самостоятельности, находится активная и важнейшая фаза – этап обучения борьбе со стрессом. Чтобы развить у себя эффективные стратегии этой борьбы, наши дети сначала учатся распознавать ситуации, вызывающие стресс. Для этого ребенок должен обладать достаточно зрелым когнитивным мозгом. При легком стрессе детям удается привести себя в спокойное состояние, упав на кровать в обнимку с любимым плюшевым мишкой. Также может помочь громкий крик, топанье ногами или удары кулаками. Родители, которые пытаются в этом возрасте оградить ребенка от опасностей, потерь или препятствий, чтобы он не расстраивался или не злился лишний раз, возможно, лишают его шансов в будущем развить умение справляться с более сильными эмоциями.

Другие родители оставляют детей наедине с их гневом, полагая, что те сами должны учиться справляться с ним. Но это не тот случай: детский мозг может победить сильный стресс только одним способом – погружением организма в сон. Именно поэтому в таком возрасте еще важнее, чем в младенчестве, оказывать ребенку чуткую поддержку во время приступов гнева и нервного напряжения. Только *после* завершения этапа обретения самостоятельности, то есть самое ранее с пяти лет, у детей развиваются другие стратегии по борьбе со стрессом, и им уже не так сильно требуется помощь со стороны. Пока этот момент не настал, задача родителей – найти баланс, золотую середину между гиперопекой и полным игнорированием.

Почувствовать себя в шкуре другого

Не только запреты могут рассердить ребенка и вызвать у него вспышку гнева. Иногда разные точки зрения на какое-то событие тоже приводят к конфликту с родителями. Штефан, 37 лет, рассказывает о типичной ситуации:

> **«Я и моя дочь Матильда (2 года) собирались пойти зимой на горку. Я хотел помочь ей одеться, чтобы побыстрее выйти на улицу и оказаться на площадке раньше всех. Я надел ей легинсы и носки, но дочь вдруг рассердилась на меня. Матильда хотела, чтобы носки оказались под легинсами каким-то особенным образом, а я не понимал, что нужно сделать, чтобы угодить ей. Я старался изо всех сил, но каждый раз надевал ей носки не так, как надо, поэтому нетерпение Матильды росло и она все больше злилась. После пятой попытки она закричала, заплакала и дернулась назад. Поскольку она сидела у меня на коленях, то ударила меня затылком прямо в нос. Теперь уже я вскрикнул от боли; у меня потекли слезы, а из носа закапала кровь. Но вместо того чтобы утешить меня или извиниться, Матильда принялась визжать, требуя, чтобы я надел ей носки как надо и немедленно! Я был так рассержен на нее, что и сам стал кричать. Я же, в конце концов, не ясновидящий и не могу читать ее мысли, поэтому пускай одевается сама! Разве она не заметила, что причинила мне боль?»**

Мы изо всех сил стараемся принимать желания детей всерьез, но когда мы делаем что-то недостаточно быстро или неправильно, нам тотчас дают знать об этом. В такие моменты могут возникнуть сомнения: а правильно ли протекает процесс воспитания в целом, не совершают ли родители ошибку? Но никакой ошибки тут нет. Поведение Матильды вполне соответствует ее возрасту. Девочка еще не в состоянии посмотреть на происходящее глазами своего отца или почувствовать его боль. В своем возрасте она еще не прошла очень важный этап когнитивного развития: она не умеет видеть ситуацию глазами другого человека и обладает не очень развитой способностью к эмпатии.

Под эмпатией понимается способность представлять мысли и

чувства другого человека и сопереживать им. Люди, обладающие хорошо развитой эмпатией, понимают, что плачущему человеку больно, и реагируют должным образом: например, начинают поглаживать его, обнимают или предлагают платок вытереть кровь.

Однако для того чтобы понимать чувства и мысли другого человека и правильно реагировать на них, у личности должны быть достаточно развиты определенные когнитивные и эмоциональные способности. По Фешбаху[6], для развития эмпатии необходимо уметь определять эмоциональное состояние другого – расшифровывать значение выражения лица, жестов и поз людей и соотносить их с определенным чувством. Такие эмоциональные реакции, как плач, выражающий грусть, или сведенные в гневе брови, помогают ребенку понять, что чувствует другой человек. Но дети не рождаются с такой способностью – они осваивают ее, наблюдая за окружающими и слушая объяснения. Важно, чтобы родители постоянно и регулярно обращали внимание детей на чужие мимику и жесты, объясняя их значение. Можно показывать картинки в книгах или брать примеры из повседневной жизни. Родители и сами должны выражать свои чувства аутентичными мимическими движениями и жестами, то есть не притворяться и не подделываться, чтобы у детей не откладывалась в памяти неверная информация. Отец, который смеется, пребывая в гневе, подает таким образом неверный сигнал.

Другая важная предпосылка для развития способности к эмпатии, по Фешбаху, – умение посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека (смена перспективы). Ребенок должен находиться на нужном уровне когнитивного развития, чтобы понять и признать простой факт: другие люди не всегда располагают информацией о его психологическом состоянии. Театральное представление, в котором крокодил прячется от Каспера за кустом, только тогда будет напряженным и интересным для ребенка, когда он понимает, что Каспер не видит крокодила и испугается, когда тот выпрыгнет из-за куста. Однако если ребенок не в состоянии понять точку зрения Каспера, то он удивится, почему тот испугался: ведь крокодил все это время находился за кустом. Умение посмотреть на ситуацию под другим углом зрения – важная веха процесса когнитивного развития личности, на достижение которой нельзя повлиять. Она наступает примерно к четырехлетнему возрасту, то есть к концу этапа обретения самостоятельности[7].

Третья предпосылка для умения проявлять сострадание и сопереживать ближнему, по Фешбаху, – способность к

эмоциональной реакции на чувства/действия других людей. Она, например, проявляется, когда ребенок обнимает своего товарища, чтобы утешить его. Такой дружеский жест нельзя натренировать или развить у ребенка, предъявляя ему соответствующие требования, так как речь идет о поведении, управляемом когнитивными процессами нервной системы. Чтобы проявлять настоящую эмпатию, искренне сопереживать близким, человек должен уметь чувствовать состояние других. Для этого ему самому необходимо для начала обрести определенный жизненный опыт. Тот, кто не знает, каково это – разбить нос, что именно помогает облегчить боль и остановить кровь, не сможет предложить своему ближнему никаких эмпатичных способов решения проблемы.

Так что нашим детям нужен полноценный набор всех имеющихся в наличии человеческих эмоций, а фаза самостоятельности – это предусмотренный природой этап, наилучший из всех возможных полигонов, позволяющий ребенку получить нужный опыт. Очень важно дать ребенку возможность пережить разные типы ощущений. Чтобы вырасти в полноценную здоровую личность, детям нужны не только приятные впечатления. Они должны также испытать поражение, узнать естественные границы и препятствия, ощутить боль, ревность и зависть. Наша задача как родителей состоит не в том, чтобы оберегать детей от боли, а чтобы правильно реагировать на их эмоции – с пониманием и сочувствием. Только ребенок, к которому проявляли участие, может впоследствии развить у себя способность к сопереживанию бедам других.

Как и все остальные этапы развития, формирование способности к эмпатии у каждого ребенка протекает в своем темпе, с определенной скоростью. Нам приходится иметь дело с широким диапазоном эмпатических способностей у детей одного возраста. Несмотря на это, можно с определенной степенью точности сделать некоторые обобщения, как показывает следующая модель развития личности по Хоффману[8].

От рождения до года

Признаки дискомфорта и недовольства у других людей могут вызвать у ребенка собственные реакции на эти события. Все дело в зеркальных нейронах мозга. Например, малыш начинает плакать, когда в той же комнате плачет другой ребенок. При этом происходит недифференцированное слияние собственных чувств с чувствами других. Подхватывающий плач ребенок чувствует себя так же плохо, как и тот, кто начал первым, хотя у него нет причин для недовольства. Если ребенку кто-то улыбается, то его зеркальные нейроны снова возбуждаются, и он улыбается в ответ.

Он чувствует себя счастливым. Уже вскоре после рождения дети высовывают язык, когда кто-то из родителей показывает им свой. Способность к «отзеркаливанию» действий представляет собой важную предпосылку для развития эмпатии и сопереживания.

> Такие эмоциональные реакции, как плач, выражающий грусть, или сведенные в гневе брови, помогают ребенку понять, что чувствует другой человек. Но дети не рождаются с такой способностью.

1–3 года

С годовалого возраста дети воспринимают других людей как автономных личностей, которые отличаются от них самих. Они понемногу начинают сопереживать другим – подбегают, например, к плачущему малышу, чтобы дать игрушку, которая может его успокоить или отвлечь.

С двух лет ребенок уже осваивает базовые понятия о том, что у других людей бывают свои мысли и желания, не связанные с ним. Впрочем, дети еще путают собственное состояние с настроением других, что часто приводит к конфликту. Ребенок способен возмущенно закричать, когда его брат или сестра бегут в сторону кукольной коляски, с которой он хочет поиграть сам. Ему не приходит в голову, что дети направляются мимо коляски к кубикам.

3–5 лет

У детей понемногу развивается способность воспринимать открыто демонстрируемые чувства других людей. Они уже знают, что чувства бывают разными, и догадываются о причинах возникновения различных эмоциональных состояний в простейших ситуациях, а также могут отличать спланированные ситуации от случайных. Например, в этом возрасте ребенок понимает, намеренно ли его толкнул товарищ или это было сделано случайно. Тем не менее дети оценивают последствия сильнее, чем мотивы, то есть все равно сердятся на толкнувшего, даже если тот сделал это непреднамеренно.

И вот тут-то развивается способность к эмпатии, т. е. именно тогда, когда ребенок начинает принимать во внимание позицию других людей и понимать, что они в тех же ситуациях поступают иначе в зависимости от своих мотивов, целей и исходных данных. Хотя этап, когда дети приучаются смотреть на события жизни под разными углами зрения, наступает уже к 4-м годам, часто проходит еще год, пока эта способность станет активно использоваться. Этот момент легко отследить по тому, как дети начинают отвечать: «Ты ведь не можешь знать этого точно!», когда их упрекают, что они симулируют боль или притворяются.

5–9 лет

У детей все лучше получается смотреть на ситуации под разными углами зрения, и они могут со все большей точностью оценивать мысли, намерения и чувства других людей. Они понимают, что сами также служат объектами восприятия для других, и это делает возможной обратимость мышления: «Я думаю, что ты считаешь, будто мне не нравится с тобой играть…» Теперь обвинения становятся более серьезными, если ребенок подозревает в поступках другого дурное намерение. Он сильнее сердится, если кто-то специально толкает его, но его реакция менее выражена, если это сделано непреднамеренно.

9—12 лет

Ребенок способен испытывать такие сложные чувства, как стыд, или переживать одновременно несколько противоречивых чувств: например, грусть и досаду от того, что ему не выдадут значок о завершении курса обучения плаванию, но одновременно облегчение: больше не нужно ходить три раза в неделю в бассейн и барахтаться в противной воде.

Вдобавок дети довольно хорошо оценивают свое поведение, анализируя его со стороны, осмысливают и продумывают последствия своих поступков. Как известно, родители часто предупреждают малышей детсадовского возраста, что никто с ними не будет играть и дружить, если они будут вести себя «так безобразно». Но в раннем возрасте подобные воспитательные меры бессмысленны, так как дети еще не способны осмыслить свое поведение и спрогнозировать его последствия для других.

Эмпатия детей с 9 до 12 лет теперь распространяется на целые группы людей: они сопереживают голодающим Африки или замерзающим зимой бомжам, высказывая желание помочь им.

Теперь понятно, что Матильда из приведенного в начале главы примера в свои два года в принципе не могла сопереживать и сочувствовать кому бы то ни было. Она еще не обладает умением посмотреть на ситуацию глазами отца. Хотя она видит, что отец плачет и испытывает боль, однако не в состоянии связать его огорчение и боль со своим поступком, как и поставить себя на место родителя.

Вот почему бессмысленно требовать извинений от ребенка младше 4 лет. Если малыш не может принять точку зрения другого и не в состоянии понять, что именно он причинил кому-то вред, то его извинения, даже если удастся выдавить их из ребенка, останутся пустой фразой без истинного раскаяния. Вместо этого было бы полезнее показать пример, когда и как следует приносить извинения. Родители при необходимости могут извиниться перед другими людьми за своего сына или дочь.

Ребенок автоматически перенимает поведение отца или матери, а когда его когнитивные способности достигнут нужного уровня, он сам сумеет осмыслить и понять произошедшее и фраза «извини меня» наполнится для него истинным смыслом.

Давайте вернемся к нашему примеру. Для Матильды не было важно извиниться перед отцом. Гораздо важнее казалось ей то обстоятельство, что папа так и не выполнил желание дочери – не надел ей носки «правильно». Эта проблема тоже тесно связана с неспособностью маленьких детей посмотреть на ситуацию чужими глазами. Матильде в силу ее малолетства было непонятно, почему отец не может прочитать ее мысли и не понимает, каким образом нужно надеть носки. Поскольку у девочки было четкое представление о том, чего ей хочется, она была уверена, что и отец знает об этом. Не обладая способностью посмотреть на ситуацию под другим углом зрения, она не могла понять, что ее папа обладает другими представлениями о надевании носков. Она просто-напросто думала, что отец специально делает все неправильно, чтоб разозлить ее. Поэтому девочка и рассердилась так сильно, что у нее случился приступ гнева.

Как справиться с наплывом эмоций

Способность встать на место другого человека важна не только потому, что благодаря ей можно избежать неприятностей и недоразумений. Она еще открывает дорогу к умению контролировать импульсивные желания. Ведь только умея спрогнозировать реакцию оппонента на наши действия, мы можем взвесить и выбрать лучший вариант поведения: подавить импульсивный порыв (например, ударить кого-то) или же выполнить свое намерение. Поскольку дети до четырех лет не могут представить себя на месте другого, им трудно контролировать такие порывы. Инес (30 лет) описывает типичную ситуацию в своей семье:

> **«Моей дочери Маре почти три года. Ее младший брат Эмиль недавно научился ползать и обнаружил, что в комнате сестры много разных интересных игрушек. С тех пор у меня нет ни одной спокойной минуты. Мне постоянно приходится защищать Эмиля от старшей сестры, которая приходит в ярость и начинает драться, когда мальчик хватает ее вещи. То же самое случилось сегодня. После этого я довольно**

сильно накричала на нее, потому что это происходит слишком часто. Я сказала ей: «Мара, сколько надо тебе повторять? Ты должна звать меня, когда Эмиль берет твои игрушки. Я приду и помогу тебе забрать их у него. Ты не должна его бить! Драться с братом запрещается!» Когда же она усвоит это правило? Она понимающе кивает, я ухожу на кухню, но не проходит и минуты, как Эмиль снова начинает плакать. В этот раз Мара укусила его за руку, потому что он не хотел отдавать ей плюшевого медведя. Я просто в отчаяньи из-за ее поступка!»

У маленьких детей процесс мышления и действия часто протекает одновременно. Они в гневе плюют в своего друга, в приступе ярости разрушают башню из кубиков или при переходе через улицу с интенсивным движением вырывают руку из ладони матери, потому что увидели на другой стороне бабушку. Причина такого поведения, помимо всего прочего, в том, что префронтальная кора у маленьких детей еще недостаточно развита. Нейронная сеть, которая находится за лобной костью, прямо над бровями, выполняет функции внутреннего центра контроля и в критических ситуациях берет бразды правления в свои руки.

Если человеку что-то угрожает, в его мозгу автоматически запускается и за доли секунды выполняется сложная программа оценки ситуации. Во-первых, активируются центры страха. Если бы мы принадлежали к менее развитым животным, то немедленно отвечали бы на угрозу агрессивным поведением. Например, ядовитые змеи, если им причинить боль, тотчас атакуют и кусают. В мозге человека тоже рождается импульсивный порыв немедленно ударить обидчика в ответ, но у нас есть нейробиологический контрольный центр управления эмоциями и действиями – префронтальная кора. Он позволяет нам решить, целесообразно ли реагировать на то или иное событие агрессивно или в случае атаки нас ожидают новые неприятности. Кроме того, префронтальная кора помогает понять – и это чрезвычайно важное социальное достижение, – насколько серьезной угрозой станет наш агрессивный ответ для обидчика. Иными словами, мы не только взвешиваем, будет ли причинен вред нам, но и прикидывает, насколько велик ущерб, который мы собираемся нанести противнику. В зависимости от результатов такой оценки, наши агрессивные намерения меняются. Мы можем ударить обидчика сильно, не очень сильно, легко или вообще отказаться от насилия. Чтобы правильно оценить ситуацию,

префронтальной коре все же нужна кое-какая информация о ней, чтобы мы могли спрогнозировать, что почувствует другой человек, если мы ударим его, и каковы возможные последствия нашего агрессивного поведения[9].

Это объясняет, почему Мара в свои три года не может подавить порыв ударить своего брата. Когда тот хватает ее игрушки, для девочки этот поступок служит стимулом к агрессии. Мара сердится, и у нее появляется желание выплеснуть свой гнев. Этот импульс пробегает в мозге Мары, в контрольном центре управления, однако, в силу ее малого возраста, там отсутствуют необходимые предпосылки, чтобы подавить его или заставить ребенка не так бурно реагировать. С одной стороны, она не умеет ставить себя на место другого человека и смотреть на ситуацию под другим углом зрения и не может ни спрогнозировать будущее, ни представить, каково придется ее маленькому брату, когда она его ударит. С другой стороны, у нее еще мало сохраненных в памяти знаний о предыдущем опыте последствий удара. Префронтальная кора Мары не может достаточно хорошо функционировать и смягчать порыв. Поэтому девочка бьет брата, не задумываясь. Только примерно с шести лет дети способны более или менее контролировать свои импульсы.

Тем не менее, начиная с трехлетнего возраста, дети уже могут и должны пытаться сдерживать импульсивные порывы. Это не всегда им удается, но можно приучать их к этому. Однако учить справляться с эмоциями нужно не в стрессовых ситуациях и не тогда, когда не удовлетворены базовые потребности ребенка – голод, усталость, желание близости, позывы к мочеиспусканию и прочее. Но если ребенок сыт и доволен, то его можно смело учить обуздывать свои порывы и контролировать себя.

В повседневной жизни постоянно возникают ситуации, в которых дети могут тренироваться откладывать удовлетворение своих потребностей. Например, нужно приучать ребенка к мысли, что банан, уложенный в тележку для покупок, нужно сначала оплатить на кассе и только потом съесть. Ребенок может подождать, пока папа вымоет руки, а потом он обязательно почитает ему перед сном. Мама, придя домой, должна расшнуровать свои ботинки, прежде чем помочь ребенку снять обувь.

> У маленьких детей процесс мышления и действия часто протекает одновременно.

С двухлетнего возраста не только бессмысленно, но и вредно бросаться тотчас же выполнять все желания детей, так как их мозг учится контролировать импульсивные порывы только на

практике. Префронтальная кора работает по приципу: «Используй или выбрось». Если в детстве не приучать ребенка ждать и откладывать удовлетворение своих потребностей, то во взрослом возрасте, вероятнее всего, ему будет сложно владеть собой и контролировать свои порывы.

Разумеется, умение контролировать импульсивные желания необходимо и детям, и взрослым. Тот, кто может остановиться, прежде чем ударить, или сначала подумает, стоит ли переходить улицу в этом месте, не только дольше проживет, но и будет испытывать меньше проблем в обществе. И это не все: в 60-е годы прошлого века в США был проведен эксперимент по проверке самоконтроля у четырехлетних детей. Результаты показали, что дети, которые умели контролировать свои импульсивные желания, в дальнейшем стали более успешными в жизни. Руководителем эксперимента был американский психолог Уолтер Мишель. Детей заводили по одному в комнату и усаживали за стол, на котором лежал кусочек зефира. Им говорили, что они могут съесть его прямо сейчас, но если подождут, пока не вернется руководитель, то получат еще один кусочек. Одни дети ждали, другие съедали сладость немедленно. Через двадцать лет психолог разыскал всех участников и установил следующее: чем терпеливее дети в свое время ждали двойной награды, тем успешнее они стали во взрослой жизни в различных социальных сферах. Они лучше справлялись с разочарованиями и стрессом и могли устоять перед различными соблазнами. «Терпеливые» также демонстрировали более высокую успеваемость в школе независимо от уровня интеллекта. А вот торопливые пожиратели зефира, напротив, считались эмоционально нестабильными личностями с переменным настроением и были меньше уверены в себе. По всей вероятности, способность откладывать вознаграждение – не только признак силы воли, но и фактор успешности.

В 2012 году исследовательница когнитивных способностей Селеста Кидд расширила эксперимент, включив в него дополнительный фактор. Она хотела узнать, является ли способность контролировать импульсивные желания врожденной или приобретенной. Детям от двух до пяти лет раздавали по два цветных карандаша, чтобы они могли нарисовать картинку. Карандаши можно было использовать немедленно, но участникам сказали, что они получат больше карандашей, если подождут две минуты. Затем перед ними положили красивую наклейку. Здесь дети также могли сами решать, использовать ли им карандаши сразу или же подождать – может, им дадут больше красивых наклеек.

Детей разделили на две группы: в первой группе руководитель приходил, как и было оговорено, через установленное время и приносил обещанные карандаши. Во второй группе он, хоть и приходил вовремя, но разочаровывал детей, говоря, что все карандаши или наклейки закончились. Таким образом, они должны были удовлетвориться теми предметами, которые получили изначально. На последнем этапе исследования всем детям дали по кусочку зефира и снова предоставили им выбор: подождать, пока взрослый принесет второй кусочек или съесть уже полученную сладость немедленно, лишаясь права на добавку. Результаты никого не удивили: дети из группы «разочарованных» съедали зефир в среднем в течение трех минут, и только один из четырнадцати человек прождал положенные 15 минут. В группе «обнадеженных» время ожидания, напротив, составило в среднем 12 минут. В общей сложности, 9 из 14 детей прождали необходимые 15 минут. Если вспомнить, что среднее время ожидания при проведении эксперимента с зефиром в 60-е годы составляло всего 6 минут, можно убедиться, что доброжелательное окружение и внушающие уверенность обстоятельства удваивают способность детей откладывать удовольствие, а атмосфера недоверия уменьшает ее вдвое. Так что дети способны лучше держать свои импульсы под контролем, если они верят, что ожидание в конечном итоге будет оправдано, а время потрачено не зря. Это так же важно и для родителей: чем чаще мы даем обещания, которые потом не выполняем, тем неохотнее будут наши дети откладывать удовлетворение своих потребностей.

Вернемся к Маре и ее матери. Теперь нам ясно, что маленький ребенок дерется или кусается не потому, что он злой или получает удовольствие, причиняя другим боль, – он пока не умеет контролировать свои импульсивные порывы. Это, конечно, очень непросто для окружающих и прежде всего для родителей, которые должны пресекать конфликты между детьми. Мать Мары вынуждена постоянно находиться рядом с детьми, чтобы защитить маленького Эмиля и дать дочери возможность попытаться обуздать свои желания.

Импульсивная агрессивность Мары не говорит о том, что ребенку нравится насилие, что ее дома бьют или что она в будущем сама станет драчуньей. Спонтанные конфликты, укусы или плевки – нормальные составляющие детства и не должны считаться патологиями или отклонениями. Поэтому мы считаем, что родителям не стоит ругать маленьких детей и тем более наказывать их за импульсивное поведение, так как это бесполезно и ни к чему не ведет. Полноценное созревание префронтальной

коры, которая делает возможным контролирование импульсивных порывов, – важный этап развития нейрологической сети. Он должен стать следующей вехой в развитии после обретения ребенком способности представить себя на месте другого. Давайте дадим детям время созреть, прежде чем начнем их воспитывать.

Когда малыш не понимает слов «нет» и «нельзя»

Контролирование импульсивных порывов, о котором мы только что говорили, тесно связано с развитием коммуникативных способностей. Чем лучше ребенок умеет говорить, тем быстрее он учится удерживаться от применения силы, ведя внутренний диалог с самим собой (этот метод также называется вербальной медитацией).

Девочка, у которой младший брат постоянно отнимает игрушки, может прошептать себе: «Спокойно, Мара. Твой брат не хочет сделать что-то плохое. Он еще маленький и не понимает многих вещей…» Однако для этого уровень развития коммуникативных способностей ребенка должен быть достаточно высок, что редко встречается в первой трети этапа самостоятельности.

Между первым и третьим годом жизни дети делают невероятные успехи в овладении речевыми навыками и осваивают язык необычайно быстро, однако по ходу дела часто возникают недоразумения и недопонимания. Это неудивительно, учитывая, что у нас, собственно говоря, не учат детей родному языку активно, специально и намеренно; их мозг просто впитывает его мимоходом.

Общаясь с родителями, ребенок расшифровывает значения слов и с необычайной точностью подмечает, в каком контексте и при каких обстоятельствах они используются. Сабина и Свен (27 и 37 лет) описывают, с какими коммуникативными проблемами им приходится сталкиваться при общении со своим годовалым сыном:

> **«Я и подумать не мог, что это начнется так рано, но наш Ганс, которому всего лишь 14 месяцев от роду, уже проявляет невероятное упрямство. Мы не хотим, чтобы он подходил к розеткам или к телевизору, так как это опасно. Когда мальчик хватается за розетку, мы громко кричим ему: «Нет!» Чаще всего он прислушивается и смотрит на нас какое-то время. Мы качаем головой и объясняем, что нельзя хвататься за розетку. И что же? Он просто смотрит на нас и продолжает делать по-своему! Как будто он хочет сказать: «Я делаю, что хочу!» Это просто выводит меня из себя. Мы ругаемся с ним,**

потому что он не реагирует на «нет», и уносим его от греха подальше. Тогда он начинает недовольно плакать, как будто мы поступаем несправедливо, а иногда приходит в ярость и бьется у нас в руках. Я не понимаю, почему он так сердится. Ему же нужно просто слушаться, когда мы говорим «нет». Ничего другого не требуется».

Для ребенка, который только учится говорить, слово «нет» – просто одно из многих слов. Он не улавливает разницы в звукосочетаниях, которые употребляют родители. Вместо «нет», они с таким же успехом могли бы сказать, например: «Цветок!» или «Солнце!». В любом случае, услышав громко сказанное слово, ребенок сначала замрет и посмотрит на кричащего, чей тон предполагает предупреждение, – ведь интонацию мозг воспринимает с самого рождения[10]. Однако семантическое значение слова «нет» еще непостижимо для ребенка. Он узнает его из общего коммуникативного контекста, по мере того как выясняет значение других слов.

Конфликтная ситуация почти во всех семьях одна и та же: ребенок ползает или бегает по квартире и обнаруживает интересную розетку, красивый провод, заходящий в телевизор, или раскаленную конфорку плиты, которая так красиво рдеет на кухне. Ему хочется потрогать заинтересовавший его предмет, он протягивает руку и слышит громкий крик: «Нет!» Он в удивлении отдергивает руку и озадаченно смотрит на родителей, спрашивая себя, почему они так громко кричат.

Если родители хотят, чтобы ребенок воспринимал слово «нет» как запрет, то после него должно следовать соответствующее понятное действие. Например, отец подходит к нему, оттаскивает его от розетки и объясняет: «Я говорю «нет», и ты перестаешь это делать!» Тогда у ребенка в сознании отложится нужная связь между еще не известным словом «нет», уходом от определенного предмета и радостным подтверждением со стороны отца.

Понемногу из таких повторяющихся ситуаций он делает вывод: слово «нет» подразумевает, что он должен прекратить совершать какое-то действие, и его родители будут рады этому поступку. Таким образом происходит успешная расшифровка значения слова «нет» и прорисовывается четкая линия поведения для ситуаций, в которых оно звучит.

При этом важно убрать ребенка от опасного предмета, так как из-за плохо развитого умения контролировать импульсы он непременно рано или поздно потянется к проводу или розетке.

Малыш любопытен и должен удовлетворять свое желание познавать все новое и интересное. Просто произнести слово «нет» и одобрительно кивнуть, когда он прекращает свое рискованное занятие, недостаточно. Ребенка нужно удалить с опасной территории, чтобы он не попробовал снова схватиться за провод, розетку или конфорку плиты.

Однако в семье Ганса все происходит по-другому, поскольку Сабина и Свен полагают, что их маленький сын уже знает значение слова «нет». Ганс хватается за провод, ведущий к розетке, родители кричат: «Нет!» Он сначала отдергивает руку, заинтересованно смотрит на них, но поскольку больше ничего не происходит, малыш снова берется за провод. Родители снова повторяют: «Нет». Возможно, Ганс опять отдернет руку, но при этом он не знает, что именно надо сделать по-другому. Он не получил от своих родителей подкрепления относительно своих действий – ему не сказали, как поступить правильно.

> Чем лучше ребенок умеет говорить, тем быстрее он учится удерживаться от применения силы, ведя внутренний диалог с самим собой.

Родители, со своей стороны, разгневаны непослушанием ребенка. Они оттаскивают его от опасного предмета и ругают. Из-за этого у ребенка смещается фокус внимания. Акцент делается не на удалении от источника опасности, а на недовольстве родителей, потому что произносимые громким голосом слова вызвали у него неприятное чувство.

Таким образом, в мозге ребенка выстроилась связь между словом «нет» и гневом взрослых, а смысл слова так и остался непонятным. Кроме того, реакция близкого объекта связи на его действия была ему неприятна, поэтому он начал плакать. Вероятно, он воспринял факт своего удаления от провода как чрезвычайно несправедливый поступок, поэтому рассердился и начал дрыгать ногами. Он не понял, что Свен и Сабина хотели уберечь его от опасности.

Младенец или маленький ребенок изначально не знают, что означает слово «нет». Если родители постоянно будут говорить ему «нет» и ждать, чтобы тот прекратил нежелательное занятие, то малыш сделает следующий вывод: «Когда я хватаюсь за этот предмет, папа громко говорит какое-то слово – как интересно! Я сделаю это снова, и он опять произнесет непонятное слово». Несмотря на то что ребенок устанавливает связь и зависимость между причиной и следствием, ему остается непонятным, что «нет» – это призыв прекратить делать что-либо. Поэтому он снова и снова будет искать ситуации, в которых ему говорят «нет»,

чтобы методом проб и ошибок расшифровать его значение. Своими действиями родители непреднамеренно добиваются обратного результата, а не желаемого поведения. Им приходится все чаще повторять «нет», что провоцирует ребенка снова и снова выполнять определенную программу.

Это может привести к тому, что слово «нет» потеряет свою ценность как сигнал прекратить делать что-либо. Если ребенок будет слышать его постоянно, он привыкнет воспринимать «нет» как неважную, не имеющую значения частицу и станет к нему глух.

Мы попытались устроить у себя дома все таким образом, чтобы ребенок мог беспрепятственно исследовать квартиру, не рискуя пораниться или ушибиться. Поэтому мы довольно редко говорим своим детям «нет». Ребенку нужно расти в условиях, где можно делать и пробовать все или почти все. Целесообразнее убрать опасные или хрупкие предметы наверх, чем ежедневно вступать в борьбу с его естественным стремлением удовлетворять свое любопытство и познавать мир. Чаще всего мы терпим поражение в этой неравной схватке. О том, когда нужно и важно говорить «нет», мы поговорим в предпоследней главе нашей книги.

Сегодня многие родители знают, что дети должны испытать многое на собственном опыте, чтобы лучше понять жизнь, поэтому стараются обеспечить им достаточно места для игр и исследования. Между тем остаются вещи, которые наши дети ни в коем случае не должны делать, например что-то опасное для них или для окружающих. Даже самые терпеливые родители приходят в ярость, когда ребенок игнорирует повторяющиеся предупреждения. В любом случае, у нас больше жизненного опыта, поэтому мы знаем, что раскаленной конфоркой можно обжечься, а канализация засорится, если бросать туда что попало.

Сабина (43 года) столкнулась именно с этой проблемой. Ее годовалая дочь, похоже, хочет делать именно то, что запрещает ей мать.

> **«Ида просто выводит меня из себя. Она такая упрямая, что все время делает то, что я ей запрещаю. Это невероятно. Я говорю ей: «Пожалуйста, не бросай свою куклу в туалет», но что она делает? Бежит в туалет и бросает куклу в унитаз. Я говорю: «Пожалуйста, не переворачивай мусорное ведро», и что? В тот же миг она мчится на кухню и разбрасывает мусор по всему полу. Когда я говорю ей, что она не должна хвататься за конфорку, то мне**

сразу же приходится доставать пакет со льдом из холодильника, потому что Ида побежала проверять, действительно ли плита такая горячая. Между тем ей всего лишь год. А что будет дальше? Она совершенно не слушает меня».

Хорошо бы эволюция устроила все так, чтобы дети слепо доверяли нам, взрослым, и держались подальше от опасных предприятий, правда? Но ведь так оно и есть. В нормальной ситуации дети испытывают естественный страх перед предметами, которые родители называют опасными. К сожалению, мы усложняем им жизнь, не давая им принять во внимание наши советы.

Возьмем для примера предупреждение Сабины, которое она повторяет своей дочери Иде. Мать говорит ей: «Не подходи к плите! Она горячая». Взрослый человек поймет, что имеется в виду, и будет держаться подальше от плиты, так как он предупрежден об опасности. С детьми же все обстоит иначе – их мозг еще не научился анализировать, обрабатывать и понимать роль слова «нет» в предложении. Дети сначала выделяют из фразы существительные и сильные глаголы. Частица «не» с трудом воспринимается детским слухом, но если даже сознание ее улавливает, то тут же отфильтровывает как ненужную. Только с течением времени, примерно после двух лет, речевой центр начинает понимать, что в частице «не» заключена важная добавочная информация, которую нужно проанализировать и обработать.

Когда такому маленькому ребенку, как Ида, говорят, что она не должна приближаться к плите, ее детский мозг не в состоянии услышать и понять короткое «не». Частица просто выпадает, выбрасывается из предложения. Остается: «Иди к плите!», что ребенок и делает немедленно. Фраза «Не опрокидывай мусорное ведро» обрабатывается и понимается еще не очень развитым речевым центром как требование: «Опрокинь ведро!». А приказ «Не дергай за провод» переводится детским мозгом как «Дергай за провод!».

Наши дети ничего не могут поделать с этой «ошибкой» в матрице их мозга, который на самом деле выполняет полезную функцию – предохраняет их от слишком большого потока впечатлений и информации. Детский мозг отфильтровывает все ненужное и неважное, чтобы концентрироваться на значимом. Поэтому дети переворачивают мусорное ведро и дергают за провод – они думают, что именно это мы им и велим сделать. Родителей такое непослушание выводит из себя; они уверены, что

отпрыски нарочно поступают наперекор, садятся нам на шею и играют на нервах. Часто мы повторяем приказ еще более настойчиво: «Ты не должен туда подходить!», не зная, что слово «не» теряется для ребенка. Он еще раз получает подтверждение: «Иди туда» (слово «должен» также отфильтровывается мозгом) и с удивлением наблюдает гнев родителей. Поскольку он еще не умеет поставить себя на место другого человека, то не связывает этот гнев со своими действиями и, соответственно, не может осознать, что именно его поведение заставило родителей рассердиться. Он будет беззаботно продолжать делать то, что делал, и доводить взрослых до белого каления, так как мы усматриваем умысел там, где его нет.

Из такого недоразумения вырастает настоящий заколдованный круг. Поскольку дети с трех лет коллекционируют различные эмоции, они с величайшим интересом смотрят на лица разгневанных родителей. Как уже было сказано, они не связывают гнев со своим поведением и полностью дистанцируются от него. Однако они от природы наделены любопытством и желанием расшифровывать эмоции, мимику и жесты. Поэтому им захочется снова и снова вызывать ситуации, в которых родители выказывают определенные эмоции, – просто для того, чтобы посредством таких экспериментов получить представление о человеческих чувствах и классифицировать их.

> Дети сначала выделяют из фразы существительные и сильные глаголы. Частица «не» с трудом воспринимается детским слухом.

Однако можно найти выход из этого порочного круга. Как мы уже упоминали, дети от природы готовы серьезно воспринимать предупреждения, поступающие от близких людей. Просто мы, взрослые, разучились высказывать эти предупреждения так, чтобы они были понятны детям. На самом деле все очень просто: нужно как можно старательней избегать слова «нет». Фраза Сабины: «Не подходи к плите! Она горячая», была бы лучше понята Идой, если бы мать сказала: «Держись подальше от плиты! Она горячая». Вместо «Не высыпай мусор из ведра!», было бы лучше сказать: «Оставь мусор в ведре», а вместо «Не дергай за провод!» – «Прекрати! Оставь провод в покое!». Предупреждение: «Не урони стакан!», дети поймут скорее, если оно будет иметь форму: «Держи стакан крепче!» Это ясные высказывания, которые дети сразу же усваивают, обрабатывают и выполняют нужные действия.

Даже дети старшего возраста, вплоть до школы, более восприимчивы к таким ясным указаниям, которые укрепляют их

уверенность. Однако взрослым следует поупражняться, чтобы научиться переводить отрицательные высказывания в положительные. Если вы овладеете этим умением, то потом нужные слова будут срываться с губ сами собой. В экстренных случаях, когда ничего не приходит на ум, можно использовать фразы: «Стой! Это опасно!» или «Стой! Это запрещено!». Когда ребенок прекратит нежелательное действие на короткое время, можно подойти к нему и увести от источника опасности, чтобы отвлечь какой-нибудь интересной игрой. Потом в спокойной обстановке обдумайте, какую фразу произнести в следующий раз в подобной ситуации.

Почему ребенок кусается?

Дети начинают понимать человеческую речь гораздо раньше, чем у них развивается способность объясняться самим. Задолго до того как ребенок научится синхронизировать необходимые органы артикуляции и речевого аппарата таким образом, чтобы произносить звуки правильно, у него в анналах памяти уже собран необходимый вокабуляр. Это помогает ему распознавать значения многих слов и их эмоциональную окраску. Примерно между первым и вторым годом жизни, а иногда и раньше, моторные способности детей развиты достаточно для первых слов и жестикуляции. Пользуясь приобретенными знаниями, они начинают активно выражать свои представления и желания, предпочтения или страхи. Не всегда это выражение соответствует нормам, принятым в обществе, как можно увидеть на примере Каролы (23 года) и ее сына Якоба.

«Моему Якобу три года. По мнению нашего врача, он принадлежит к так называемым «поздним говорунам». Недавно также выяснилось, что мальчик не очень хорошо слышит, и мы предполагаем, что именно по этой причине он еще не начал говорить. Вскоре ему предстоит операция на ушах. Но нас беспокоит одна вещь: Якоб сильно кусается. Он кусает меня, когда мы лежим в постели или когда он счастлив и доволен. Он кусает других детей в детском саду. Почему это происходит, я не знаю. Иногда это случается, когда они забирают у него что-то, но воспитательница говорит, что он кусается и просто так, без всякой причины. Он просто подходит к ребенку, который играет рядом с ним, и впивается зубами ему в голову или в плечо. Каждый день я иду забирать сына и боюсь, что он снова натворил что-нибудь и мне придется извиняться перед другими родителями и пострадавшими детьми. Я, конечно, говорила об этом с Якобом, но он все равно продолжает кусаться. Я в полном отчаянии и не знаю, что мне делать».

Когда уровень коммуникативных способностей не позволяет выполнить поставленных задач, ребенок автоматически обращается к невербальным средствам коммуникации, чтобы сообщить другим о своих чувствах или желаниях. Укусы, удары,

толчки, щипки или плевки – к таким способам общения ребенок прибегает в сложных психологических ситуациях, которые часто связаны с интенсивными чувствами, например с гневом. Мы уже говорили, что во время вспышек ярости эмоциональный мозг блокирует речевой центр в когнитивном мозге. Тогда даже дети, которые в обычных условиях говорят достаточно хорошо, с трудом подбирают нужные слова. Они просто не могут сказать, что им нужно или чего хочется.

Дети, в отличие от взрослых, еще не умеют сдерживать свои импульсивные желания. Они реагируют на ситуации, в которых не могут выразить себя при помощи речевых навыков, прибегая к укусам, щипкам или ударам. На примере Якоба мы рассмотрим причины кусания, хотя они относятся и к другим случаям внешне агрессивного поведения.

Когда ребенок начинает кусать других детей, для этого всегда есть веская – по крайней мере, для него самого – причина. Чаще всего это происходит в защитных ситуациях или когда другой ребенок что-то отнимает у него. Иногда дети пускают в ход зубы, чтобы подать кому-то сигнал, что тот подошел слишком близко и нарушил их личное безопасное пространство. Время от времени, от случая к случаю родители и братья с сестрами бывают покусанными из-за любви и избытка энергии. Но чаще всего такое агрессивное поведение – неприемлемая в обществе попытка наладить контакт с окружающими.

Укусы как попытка наладить контакт

Трехлетний Якоб прибегает к укусам почти во всех перечисленных выше ситуациях. Иногда его атаки случаются как гром среди ясного неба, то есть он просто подходит к другому ребенку и, как кажется, без всякой причины кусает его в голову или в плечо. Это воспринимается его матерью и (предположительно) другими родителями как проявление недружелюбия. К сожалению, это неправильная интерпретация ситуации взрослыми. Якоб использует такую неудачную стратегию, чтобы пообщаться с другими детьми! Ведь когда он подходит к ребенку, который играет с железной дорогой, и впивается зубами ему в руку, тем самым он просто хочет спросить: «Можно мне поиграть с тобой?» Может быть, он также хочет сказать: «Эй, друг! Я сам хотел поиграть с этой железной дорогой. Дай ее мне!»

Поскольку укусы воспринимаются другими детьми не как самый дружелюбный жест, то такая попытка наладить связь с

самого начала обречена на провал. Якоба не поймут, и он вряд ли найдет себе товарища, который согласится с ним играть. Такое отношение повергает мальчика в грусть, и его охватывает фрустрация. Однако эту проблему коммуникации можно решить. В ситуации, когда один ребенок приближается к другому, занятому игрушкой, родители или воспитательница должны тотчас подойти и сказать: «Ты хочешь поиграть с Тимом в железную дорогу, милый? Смотри, как нужно обратиться к нему по-дружески». Потом взрослый может поговорить с другим ребенком: «Можно Якобу поиграть с тобой? Эта железная дорога такая классная». Так ребенок осваивает данную ему природой способность говорить и одновременно учится налаживать контакт с окружающими. Кроме того, взрослые в этом случае находятся рядом с детьми и могут предотвратить причинение травмы.

Конечно, при всем понимании мотивов нужно соблюдать следующее правило: никто не должен терпеть, когда его кусают, даже если какой-то ребенок не умеет объясняться словами. В то же время важно не навешивать на кусающегося ребенка ярлык испорченного или агрессивного. Слишком уж легко рассерженные родители приписывают ему намеренную агрессию, обвиняя его в том, в чем он не виноват. Это неправильно. Такие дети требуют прежде всего повышенного внимания до тех пор, пока не научатся достаточно хорошо говорить.

Укусы и гнев

Если ребенок кусает другого, когда тот хочет забрать у него какую-то вещь, то это происходит чаще всего от гнева. Либо «кусака» не может выразить словами, что ему хотелось бы оставить игрушку у себя, либо гнев так ослепляет его, что ребенок пускает в ход зубы, повинуясь импульсу. В таких ситуациях родители могут громко крикнуть ему «Стоп!» или «Нет!», сопровождая слова соответствующим жестом. Впрочем, не стоит надеяться на то, что ребенок в стрессовых ситуациях сумеет совершить какие-то альтернативные действия. Для этого его импульсы еще слишком сильны. Но в напряженные моменты стоит вспомнить об этом и потренировать мирные методы общения.

Так же как и Карола, многие родители пытаются удержать ребенка от кусания, снова и снова повторяя ему, что укусы причиняют боль другим. Они надеются, что такое объяснение дойдет до ребенка и он прекратит кусаться. На самом деле малыш в таком возрасте не может постичь, как чувствует себя

покусанный им товарищ, потому что у него, как мы убедились, еще отсутствует способность поставить себя на место другого. Так что это не особенно эффективная стратегия. Было бы лучше помочь ребенку направить его импульсивное желание укусить кого-то в альтернативное русло. К методам, которые безопасно помогают снизить фрустрацию и оградить других от травм, относятся, например, такие: побить мешок с песком, покричать в подушку, потопать ногами что есть силы, хлопнуть дверью, сделать три глубоких выдоха, посчитать до десяти, пробежать два круга вокруг дома или же попинать мячик в пустые ворота, после чего прошептать себе самому: «Спокойствие!» Можно и просто целенаправленно выйти из стрессовой ситуации.

Чем старше ребенок, тем реже будут применяться эти альтернативные методы. Причина в том, что базовые средства выражения чувств образуются в мозге сами собой – за это нам следует благодарить свою животную природу, – в то время как общественно приемлемые альтернативы (техники успокоения) нужно осваивать целенаправленно, прикладывая усилия. Для этого в мозге должны образоваться нужные нервные пути. Можно представить, что эти пути подобны улицам, среди которых встречаются и широкие скоростные магистрали, и маленькие переулки. Чтобы переулки превратились в скоростные шоссе, по ним нужно ездить как можно чаще, то есть упражняться в нужном виде деятельности при каждом удобном случае. Только тогда ребенок сможет уверенно применять другие техники успокоения и перестанет кусаться. Обычно это умение формируется примерно к школьному возрасту.

Когда дети кусают себя

Есть дети, которые в приступе гнева кусают себя за руку, бьются головой об пол или причиняют себе травмы другими способами. Со стороны такое поведение выглядит довольно пугающе, однако эти выходки обычно проходят для ребенка безболезненно, так как человеческий организм оснащен прекрасным механизмом защиты под названием инстинкт самосохранения. Поэтому дети никогда не укусят себя достаточно серьезно и не ударятся головой изо всех сил, даже если на коже остаются отметины от зубов, а на голове появляются шишки[11]. Такой способ членовредительства представляет собой неудачную попытку выпустить пар, сбросить напряжение посредством физической активности. Родители могут попробовать найти альтернативу, например, дать ребенку покусать подушку, однако

не стоит позволять ему заходить слишком далеко.

Важно не навешивать на кусающегося ребенка ярлык испорченного или агрессивного. Слишком уж легко рассерженные родители приписывают ему намеренную агрессию, обвиняя его в том, в чем он не виноват.

Любовные укусы

Укусы в спокойные моменты жизни, во время валяния в кровати перед сном, о которых упоминает мать Якоба, тоже представляют собой неуклюжую попытку войти в контакт с близким человеком, пообщаться. Часто в эти моменты ребенок так счастлив и внутри у него бурлит такая сильная любовь, что телу требуется какое-нибудь отвлекающее избыточное занятие, чтобы выдержать наплыв чувств. Поэтому мозг посылает сигнал в челюсти, они кусают, и внутреннее напряжение спадает. Такой тип укусов называется любовным. В переводе с детского языка это означает: «Я люблю тебя так сильно, что не могу удержаться, чтобы тебя не укусить».

Дело обстоит почти трагически, потому что большинство родителей, когда ребенок на своем языке говорит им: «Я тебя люблю!», реагируют на это сообщение резко негативно. Большинство громко кричат, говорят в гневе «Нет!» и ссаживают детей с колен. Это вполне понятная реакция, так как даже любовные укусы причиняют чертовскую боль. Но такие действия не помогают устранить проблему. В худших случаях они только закрепляют нежелательное поведение, потому что дети следуют распространенному в этом возрасте способу обучения по принципу «стимул-реакция». Если ребенок кусает родителя, а тот громко кричит «Нет!» или «Ай!», то малыш отмечает, что при укусе происходит что-то интересное, новое и громкое. Он делает вывод: за укусом (стимул) тут же следует крик (реакция). Так же, как дети в этом возрасте по десять раз на дню сбрасывают тарелки со стола, чтобы посмотреть, действительно ли они полетят вниз и красиво задребезжат, они кусают родителей все чаще, чтобы посмотреть, будут ли те и на этот раз также бурно реагировать на их действия. Иными словами, дети замечают только то, что посредством укусов могут разрядить напряженную ситуацию, а не то, что они причиняют боль другому человеку.

Чтобы выбраться из этого порочного круга, мать Якоба должна реагировать на укусы сына как можно спокойнее. Конечно, легче сказать, чем сделать, это нам известно. Кроме

того, подобная рекомендация противоречит основному принципу воспитания, о котором мы будем постоянно напоминать читателям: очень важно реагировать на поведение ребенка с искреннем чувством, используя соответствующие мимику и жесты. Благодаря этому детский мозг будет входить в нужное состояние, отмечать и сохранять в памяти информацию о том, какую реакцию вызывают его поступки у других людей. Что же касается укусов, то тут дело обстоит по-другому: родители должны отвечать на них менее болезненной мимикой или криками, то есть притворяться и действовать наоборот.

Почему мы рекомендуем вести себя именно так? Причина в особенностях развития еще не созревшей префронтальной коры мозга детей. В том возрасте, когда дети используют укусы как средство коммуникации, то есть в 1–3 года, мозг прежде всего занят сбором и расшифровкой информации о выражениях лиц и пониманием принципа «стимул-реакция». Нервные пути префронтальной коры еще недостаточно разработаны, чтобы сохранять аутентичные реакции взрослых. Громкие крики и ругань, таким образом, не только будут означать бесплодные усилия любви, но и приведут к более частым укусам, поскольку мозг находит интересным причину/стимул и реакцию всего процесса.

> Дети в этом возрасте никогда ничего не делают нарочно, чтобы досадить родителям. Поскольку они не могут прочитать мысли взрослых и влезть в их шкуру, это совершенно невозможно.

Мать Якоба должна как можно четче дать сыну понять: «Твои укусы причиняют мне боль. Прошу тебе, перестань!» Хорошо бы при этом серьезно посмотреть на него, однако относиться с упреком к действиям сына не следует. Мальчик не поймет ее и еще не сможет управлять своими импульсивными желаниями. Вместо этого мать должна предложить сыну альтернативные способы выражения любви и нежности. Например, сказать ему: «Послушай, ты можешь меня крепко обнять. Как можно крепче. Это мне понравится». Тогда сброс напряжения от положительного стресса, вызванного избытком чувств, произойдет через мышцы рук. Но прежде всего мать Якоба должна защитить себя. Это можно сделать, держа сына таким образом, чтобы он не смог ее кусать, или же надев ночную рубашку из толстого материала. В целом, она должна уделять укусам как можно меньше внимания, даже если ей будет очень больно. Когда от родителей не поступает ответа, нежелательное поведение прекращается гораздо быстрее, потому что после стимула не следует никакой реакции.

Обобщая все вышесказанное, мы можем утверждать, что речевые способности маленьких детей в возрасте Якоба еще недостаточно развиты, чтобы беспроблемно общаться с внешним миром. Точно так же, как детям приходится учиться бегать не спотыкаясь или есть не чавкая, им нужно время, чтобы развить умение расшифровывать человеческую речь и применять освоенные языковые навыки на практике. Лучше всего это происходит, когда их не упрекают за допущенные ошибки. Ни одному взрослому не придет в голову ругать годовалого ребенка за то, что он споткнулся и упал. С таким же спокойствием и участием мы должны при помощи описанных выше способов реагировать на неудачные попытки детей наладить коммуникацию.

Очень важно помнить о том, что дети в этом возрасте никогда ничего не делают нарочно, чтобы досадить родителям. Поскольку они не могут прочитать мысли взрослых и влезть в их шкуру, это совершенно невозможно. Они совершают ошибки, потому что пока еще учатся. Им нужно познать мир и людей в своем окружении, чтобы найти себе место в обществе и мире. В значительной степени это происходит через наблюдение, имитацию, подражание, методом проб и ошибок. Дети от природы оснащены всем необходимым, чтобы приобрести нужные им умения. Они – настоящие гении обучения, но приходят в мир с еще неготовыми мыслительными шаблонами и без понимания правил межличностного общения. Всем этим дети должны овладеть сами. Для этого им требуется время и благоприятная обстановка.

В первые годы жизни их окружение состоит большей частью из родителей, братьев и сестер, а также нескольких других объектов привязанности. Этим значимым личностям не всегда удается реагировать на непреднамеренные ошибки детей и другие недоразумения без гнева и упреков. Почему так происходит и как взрослые могут изменить положение вещей? Об этом мы поговорим в следующих главах.

Родительский гнев

Ребенок внутри нас

То и дело в жизни родителей возникают ситуации, в которых нас охватывают приступы гнева, хотя часто мы этого совсем не хотим. Несмотря на то что мы безумно любим своих детей, иногда мы просто не можем реагировать на их поведение с любовью. Гнев накатывает на нас, охватывает, как пожар. Если поддаться чувству, оно одержит верх над нашей личностью, начнет управлять нашими действиями и уйдет только тогда, когда закончатся запасы топлива, а все вокруг будет уничтожено и сожжено.

Это не означает, что в гневе мы готовы ударить своих детей, однако мы кричим на них и говорим совершенно неприемлемые вещи, в чем потом сами же раскаиваемся. Часто мы чувствуем себя беспомощными перед своим гневом и полностью находимся в его власти. Создается впечатление, будто приступы ярости невозможно контролировать и мы не в состоянии удержаться от слов и поступков, которые позволяем себе в бешенстве и злобе. Получается, мы действуем вопреки своей истинной любящей личности, которая принимает нашего ребенка безоговорочно, со всеми достоинствами и недостатками. Почему это происходит?

Для начала важно понять, что необузданный гнев, который охватывает родителей, вызван вовсе не поведением детей, и чаще всего не они высекают искру родительской вспышки злобы. Истинная причина лежит чаще в том (хоть это не всегда так), что взрослые когда-то давно, в детстве, испытали унижение, а воспоминания об этом случае были забыты или подавлены. Психологические процессы, протекающие в голове человека, часто не позволяют принять и осознать случаи обиды и ущемления достоинства, произошедшие с нами, так как в долгосрочной перспективе эти воспоминания причиняли бы слишком большую боль. В идеале людям следует обратиться за психологической помощью, чтобы проработать и преодолеть последствия травмирующих ситуаций детства. Но большинство просто забывает о том, что когда-то их сильно обидели, особенно если это происходило в первые два года жизни. Взрослые чаще помнят о приятных или в крайнем случае нейтральных событиях детства и удивляются своим вспышкам необузданного гнева по отношению к собственным детям. Психиатр, психоаналитик и автор книг Ханс-Иоахим Маац описывает этот феномен в своей книге под названием «Нарциссическое общество: психограмма» следующим образом:

«Дети могут быть обеспечены всем необходимым в

материальном плане, благодаря чему в мире распространяется миф об идеальной семье. Даже сами они, повзрослев, вспоминают “счастливое детство”. Тем не менее многим так и не удалось добиться первичного удовлетворения своих нарциссических желаний. Воспоминания, приукрашивающие действительность, служат для защиты психики от невыносимой и опасной для душевного здоровья боли, источник которой лежит в неудовлетворенных в прошлом желаниях. Человеческая психика обладает целым рядом возможных реакций на недостаток любви. Она способна компенсировать его другим, соответствующим случаю и подходящим образом: сначала при помощи криков, плача, приступов гнева, а потом – посредством развития симптомов какой-нибудь болезни, требования повышенного внимания и чрезмерной заботы, развития девиантного поведения, которое причиняет боль родителями и делает их беспомощными. […]. Если дети и в дальнейшем испытывают дефицит любви, они понемногу находят другие способы получить признание, расположение и симпатию родителей. Так начинается продолжающийся всю жизнь процесс отчуждения: ребенок делает не то, что ему нужно, и не то, что соответствует потребностям его личности, а то, чего от него ожидают, чтобы добиться от других своего признания как личности. Вот такая странная жизнь получается: на грани нелепицы и абсурда! Похвала и порицание становятся инструментами воспитания, при помощи которых родители взращивают в ребенке ненастоящую, искусственную личность. Мало-помалу одобряемые и требуемые модели поведения становятся настолько привычными, что человеку хочется и нравится считать их своими собственными и истинными. Но с другой стороны, он почти не в состоянии накапливать новый опыт (а позднее даже не хочет этого делать), который способствует сохранению его истинного “я”, может повысить его значимость в глазах окружающих и личный престиж»[12].

> Подобно тому как некоторые покупатели собирают стикеры на скидку в супермаркете, мозг сохраняет агрессивные желания, которые не могут быть обработаны сразу, и накапливает их.

Воспоминания о травмирующем опыте сохраняются в особом отделе мозга (агрессивной памяти) и могут всплыть, иногда через многие годы, в провоцирующих ситуациях, возрождаясь, как птица феникс из пепла. Тогда человек непропорционально бурно реагирует на стимул, который на самом деле не является истинной причиной вспыхнувшего гнева.

Родители особенно часто попадают в такие провоцирующие ситуации при общении с детьми. Дело в том, что такие ситуации напоминают мозгу взрослого о том времени, когда он сам был ребенком. Феномен откладывания агрессии, согласно нейробиологу и врачу-психиатру и психотерапевту Иоахиму Бауэру, известен в нейробиологии уже давно. Откладывание может относиться как к объекту агрессии, так и к моменту совершения агрессивного действия. Тот, кто, будучи ребенком, не осмеливался восстать против несправедливых или унижающих его достоинство поступков со стороны родителей, вполне вероятно, во взрослом возрасте так и будет носить в себе взрывоопасный арсенал непроработанного, невыпущенного гнева. Об этом пишет профессор Бауэр в своей книге «Границы боли. О возникновении бытового и глобального насилия». Подобно тому как некоторые покупатели собирают стикеры на скидку в супермаркете, мозг сохраняет агрессивные желания, которые не могут быть обработаны сразу, и накапливает их. В один прекрасный день из-за какого-нибудь незначительного события – триггера, вся эта накопленная злость взрывается и выплескивается с необычайной силой»[13].

Есть много различных причин, почему родители испытывают гнев, поэтому невозможно дать общий совет, помогающий справиться с собственной злостью. Но существуют определенные ситуации, в которые мы, родители, попадаем довольно часто и которые, в зависимости от нашего характера и воспоминаний нашего детства, могут рассердить нас очень сильно. В этой части книги мы подробно объясним на примерах, почему родители злятся на детей, переживающих возраст упрямства, и как можно попытаться преодолеть свой гнев.

Очень важно подчеркнуть, что преодоление родительского гнева – непростая задача, а те решения, которые мы собираемся предложить, нельзя считаться универсальными и они не будут действовать одинаково в разных ситуациях. Даже идеальные родители то и дело теряют самообладание, а те, кто удачно использует методы воспитания, ориентированного на удовлетворение потребностей, тоже иногда злятся на детей. Но нет смысла упрекать их в этом. Мы люди, а не машины. Нам просто должно быть ясно, что дети редко заслуживают нашего гнева, потому что мы чаще всего неправильно оцениваем мотивы их поведения. Если мы будем держать в уме это знание, то уже сделаем первый шаг в правильном направлении. Может быть, мы и не сумеем полностью обуздать свой гнев, но станем более спокойными в общении с малышами и обретем возможность контролировать свои поступки и сдерживать бурные эмоции.

Мы приписываем детям намерения, которых у них нет

Довольно часто приходится наблюдать ситуацию, когда родители, сталкиваясь с упрямством детей, приписывают им намерения, которых на самом деле у тех нет. Взрослым кажется, будто они знают, что творится в голове у ребенка; они оценивают его поступки, руководствуясь своей логикой, и злятся на детей из-за их якобы наглости и упрямства. Именно это произошло с Жаклин (34 года). Она поделилась с нами своей историей о том, как происходят ее ежевечерние стычки с дочерью:

> «Нашей Малу 4 года. Обычно она без проблем отправляется в постель ровно в семь вечера и засыпает одна. Однако примерно в десять она просыпается и начинает стонать, кричать, ныть и плакать. Потом она выходит из своей комнаты, хныча спускается вниз, стоит перед дверью в гостиной и громко вопит, раздражая нас своим поведением. Она говорит, что ей скучно лежать одной в кровати, что ей приснился кошмар или что она никак не может заснуть. Однако я совершенно точно знаю, что кошмары – лишь отговорка, чтобы добиться своего: она хочет, чтобы мы пустили ее к себе в постель. И как только мы позволяем ей залезть к нам под одеяло, она тут же засыпает без всяких криков и воплей.

Но я не хочу спать в общей кровати. Мне трудно заснуть, когда Малу лежит рядом. Я не могу сомкнуть глаз всю ночь. И моя дочь это знает! Поэтому она всегда придумывает нелепые причины, почему не может спать одна. Эти нескончаемые битвы так утомили меня, что мы два раза поддались на ее уговоры, и теперь у нас в постели кавардак. Малу каждый вечер приходит, стоит перед дверью и плачет. По вечерам у меня просто все кипит внутри, потому что я знаю, что сейчас она снова придет и будет канючить. Мой муж еще сильнее злится на нее. У него трудная работа, и в конце дня ему нужны покой и отдых. Это нехорошо и некрасиво, я знаю, но мы не можем сделать ничего другого, кроме как накричать на дочь, когда она встает под дверью и начинает канючить. Мне самой неприятно кричать на ребенка, и я хочу как-то исправить ситуацию, но не знаю как. Ведь все говорят, что дети еще сильнее качают права, если уступить им, но как можно капризничать так долго и

настойчиво? Я всего лишь хочу, чтобы моя дочь спала в своей постели; хочу провести вечер в спокойной обстановке и хорошо выспаться ночью, чтобы на следующий день быть в состоянии нормально общаться с ней. Сейчас же я настолько измотана, что каждый день выплескиваю свое плохое настроение на дочь, а потом снова мучаюсь угрызениями совести».

Наверное, нет родителя, который был не мучился от подобных мыслей. Все дело в том, что такой подход к воспитанию детей выжжен, как клеймо, в нашем коллективном сознании. На протяжении многих веков детям приписывали эгоистичные мотивы, якобы объясняющие их поступки. Снова и снова нам талдычили, что нельзя идти на поводу у эгоистичных желаний детей и что невозможно слишком рано начать добиваться от них послушания. Еще в XVIII веке один педагог и воспитатель писал:

«Что касается своенравия, то оное обнаруживается у детей как естественный инструмент воздействия уже в раннем возрасте, как только они научаются выражать свои потребности посредством жестов. Положим, они видят какой-либо предмет, который им обязательно хочется иметь в своем владении, но в то же время они не могут обладать данным объектом, и по этой причине злятся, кричат и топают ногами. Если в такой момент ребенку дают что-либо другое, ненужное ему, то он тотчас отбрасывает вещь в сторону и начинает кричать с новой силой. Такая манера поведения представляет собой опасное непослушание, которое мешает процессу воспитания в целом, так что из подобного ребенка ничего путного не выйдет. […] Если один раз поддаться и пойти на поводу у ребенка, то в следующий раз он станет только упорней и дольше настаивать на своем, а родителям будет гораздо труднее отвязаться от него. Как только дети однажды познают, что гневом и плачем они могут добиться удовлетворения своих желаний, то в дальнейшем они уже более не будут колебаться применять оные средства ради получения желаемого. В конечном итоге они превращаются в повелителей своих родителей и нянек, обзаводятся злым, эгоистичным и безжалостным нравом, посредством которого терзают и мучают своих близких на протяжении всей их жизни, что есть вполне заслуженная награда плохого воспитания. Если же родителям повезет и им с самого начала удастся укротить детей посредством серьезных словесных внушений, розог и прочих наказаний, избавляя их от своеволия, то из тех получатся послушные, гибкие и во всех отношениях прекрасные отроки, которым теперь уже безбоязненно можно и должно давать хорошее воспитание»[14].

Основная мысль такой подавляющей педагогики заключалась

в том, что от природы присущее детям своеволие нужно обязательно как можно раньше подавить, вытравить, уничтожить, используя все доступные средства. В противном случае из них вырастут злодеи и негодяи. Чтобы этого не произошло, своеволие якобы необходимо заменить абсолютным послушанием родительской воле и вышестоящим лицам.

«Для воспитания они совершенно необходимы, потому что прививают незрелому уму порядок и покорность перед законами. Ребенок, который привык слушаться своих родителей, и в дальнейшем, когда он начнет самостоятельную жизнь и станет господином собственной воли, будет с охотой подчиняться правилам и законам благоразумия, потому что уже однажды приучился поступать вопреки собственной воле. Это послушание настолько важно, что на самом деле вся суть воспитания и заключается ни в чем ином, кроме как в приучении к послушанию»[15].

Наши бабушки и дедушки, матери и отцы, придерживались именно такой точки зрения на детей. Да и в нашем поколении многих воспитывали с тем же подходом. Поэтому нам самим кажется правильным и нормальным приписывать своим отпрыскам намерение сесть нам на шею и обвести нас вокруг пальца. Внутренний голос советует нам не идти на поводу у детей, если они проявляют упрямство, и наша интуиция, конечно же, не может ошибаться. Разве не об этом говорят чуть ли не на каждом углу?

Тот самый внутренний голос, или интуиция, представляет собой знание, не приобретаемое личностью посредством осознанного понимания, а приходящее спонтанно, непроизвольно, как бы само собой. Между тем к внутреннему голосу стоит прислушиваться только тогда, когда наш мозг достаточно долго был занят обдумыванием какой-либо проблемы. В данном случае, как правило, мы не заняты таким обдумыванием. Когда мы сами были маленькими, наши родители заботились о нас и о наших сестрах и братьях, – этот опыт кажется нам достаточным, чтобы претендовать на обладание базовыми знаниями об обращении с детьми. По мере нашего взросления это интуитивное убеждение укореняется в самом центре нашего мозга, который отвечает за бессознательные поступки и суждения. Когда мы попадаем в, казалось бы, совершенно новую ситуацию – у нас самих появляется ребенок, – в глубинах бессознательного срабатывает некий скрытый механизм, проскакивает искра озарения интуитивного знания, которая попадает в кору. У нас появляется предчувствие, на основании которого мы принимаем то или иное решение.

Однако интуицию нельзя назвать шестым чувством – это всего лишь неосознанное использование опыта, полученного в детстве. Когда родители руководствуются интуицией в воспитании детей, они идут на поводу у бессознательного чувства, точно так же, как это делали их родители и бабушки с дедушками. Все это здорово и прекрасно, если у ребенка чуткая, реагирующая с эмпатией мама, которая умеет расшифровывать идущие от младенца сигналы и с любовью удовлетворять его потребности. Но если родитель вырос в Европе и его предки относятся к поколению, которое было выращено, согласно принципам подавляющей педагогики, то стоит переосмыслить слова, нашептываемые внутренним голосом. Очень возможно, что он говорит ерунду. Вот как высказался по этому поводу немецкий философ XVIII века Иоганн Георг Зюльцер:

«Совершенно естественно, что каждая душа хочет иметь свою волю, и поэтому, когда кто-то в течение первых двух лет жизни делает что-то неправильно, то впоследствии ему очень сложно достичь поставленной цели. Те самые первые два года, помимо всего прочего, хороши тем, что в этом возрасте нетрудно применять к детям насилие и принуждение. Люди забывают с годами все, что произошло с ними в первые годы жизни. Если лишить детей воли, то впоследствии они больше уже никогда не вспомнят, что когда-то обладали ею. Строгость, которую необходимо будет проявлять в будущем, именно по этой причине не будет иметь для них никаких плохих последствий».

Возможно, большинство представителей нынешнего поколения родителей в детстве не подвергались физическим наказаниям. Однако с очень большой вероятностью, граничащей с уверенностью, можно утверждать, что их хватали за руку или грубо толкали. Некоторых детей ударяли по шее, таскали за ухо или одаривали подзатыльниками. Других во время припадка гнева держали под холодным душем, кого-то запирали в комнате, а многих ставили в угол, где они, повернувшись лицом к стене, должны были «подумать над своим плохим поведением» и где им должно было «стать стыдно». Все эти наказания могут показаться сравнительно безобидными по сравнению с тем, что пришлось вытерпеть другим, однако в подзатыльниках, таскании за уши и тычках тоже нет ничего хорошего. Воспоминания о таких случаях выжжены каленым железом в детском мозгу и вызывают вспышки гнева в аналогичных ситуациях, заставляя взрослых реагировать на поступки своих детей сходным образом.

Импульсивные желания, которые мы, родители, испытываем в подобные моменты, оправдываются упрямым повторением слов наших предков: дескать, такое обращение «совершенно не

повредило» им самим. Это совершенно абсурдное утверждение. Разумеется, наказания нанесли вред их психике! От таких методов воспитания пострадали и мы, их дети, и от них же будут страдать их внуки. Любовь не может выражаться ни в телесных наказаниях, ни в унижениях. Однако голоса у нас в голове шепчут, что мы не должны позволять своим детям садиться себе на шею, потому что тогда они, оказавших в общественном месте – например, в детском саду или в школе, – будут выделяться среди сверстников. Внутренний голос внушает нам, что нужно учить детей подстраиваться, приспосабливаться, чтобы не быть «белыми воронами», «не такими как все» и не стать впоследствии отщепенцами. Кто же, если не родители, приучит их к этому? И почему бы при необходимости не прибегнуть к насилию и принуждению?

Эти голоса из прошлого совершенно не допускают мысли о том, что наши дети могут успешно научиться приспосабливаться к принятым в обществе правилам без всякого принуждения и насилия. Придерживаясь такой неправильной точки зрения, родители, подобные Жаклин, думают, что ребенок своим плачем хочет настоять на своем или проверить границы дозволенного, поэтому отвечают на его действия интенсивным противодействием.

Пример Жаклин и Малу кажется нам, впрочем, интересным. Независимо от того, какое наказание выдумают родители или каким вознаграждением они соблазнят ребенка, девочка все равно будет каждый вечер упрямо выходить из своей комнаты, спускаться по лестнице и плакать у двери в гостиной. По словам матери, плачет она вовсе не от страха, а просто притворяется. Мать готова взорваться, потому что ей не удалось объяснить своей дочери, что спать в семейной постели – не вариант. И тогда она обратилась к нам с просьбой о помощи.

В разговоре с Жаклин мы сначала попытались разузнать, чего именно она так боялась, будучи уверенной, что ребенок хотел во что бы то ни стало добиться своего. Она не могла толком выразить это туманное чувство, однако упирала на то, что ребенок должен спать в своей постели и находиться в своей комнате, и она не будет менять эти правила. Только когда мы уверили ее, что не собираемся убеждать ее пересмотреть свои взгляды, она стала более открытой.

Мы показали ей то, что она и сама уже заметила, но не обратила на это внимания: ребенок начинает стонать, лежа в своей постели, и только через пару минут переходит к слезам. Это никак не вязалось с предположением Жаклин, что девочка притворяется. Никто не проявляет упрямство во сне. Мы

посоветовали матери зайти в комнату ребенка примерно в то время, когда она обычно просыпалась, сесть на кровать и понаблюдать за тем, что за представление разыгрывается в спальне Малу. Как мы и ожидали, Жаклин выяснила, что ее дочери действительно снятся кошмары. Она беспокойно ворочалась в постели, металась, стонала, всхлипывала и боролась с кем-то во сне. Мать положила руку спящему ребенку на грудь и прошептала, что все будет хорошо – ей просто приснилось что-то плохое. После этого стоны прекратились, и Малу спокойно заснула. Теперь она спала по ночам и больше ни разу не просилась к родителям в кровать.

> Любовь не может выражаться ни в телесных наказаниях, ни в унижениях.

Жаклин заплакала сама, осознав, что все это время неправильно трактовала поведение своей дочери – Малу действительно испытывала страх и мучилась кошмарами, поэтому приходила за помощью к родителям. Мать не была с дочерью, когда ее присутствие было так необходимо, потому что слушала голоса призраков прошлого. Так происходит со многими родителями. Страх, который нашептывают нам эти голоса, предсказывающие мрачное будущее нашим детям, часто заставляет нас сомневаться в них и затуманивает наш любящий взгляд. Приведенный выше пример, возможно, нетипичен, однако в каждой семье ежедневно возникают мелкие конфликты, в которых мы приписываем детям несуществующие намерения. Вот и Алина (26 лет) описывает сходную ситуацию:

> «Недавно мы собирались всей семьей отправиться за покупками. Мой трехлетний сын Генри уже ждал нас в палисаднике, играя с какой-то палкой. Когда мы были готовы, я сказала ему: «Пора ехать. Будь добр, брось палку и садись в машину». Генри только рассмеялся в ответ и побежал в заднюю часть сада. Я крикнула ему вслед: «Брось палку! Ты можешь поиграть с ней потом, когда мы вернемся». Но он продолжал убегать по дорожке. Мой муж заметил: «Ох, я его сейчас отшлепаю как следует. Ему, похоже, нравится доводить нас до белого каления!» Но я попросила: «Давай подождем еще минутку. Посмотрим, что будет дальше». И что же сделал наш Генри? Он добежал до кучи компоста в дальнем конце сада и бросил в нее палку. Мальчик часто видел, как я скидываю туда остатки ботвы, и с удовольствием помогал мне таскать мусор. После этого

> он вернулся к нам, радостно сообщил: «Я выбросил палку!» – и без дальнейших разговоров залез в машину».

Из этого примера видно, как часто мы ошибаемся относительно намерений наших детей. Генри просто хотел выполнить желание матери и побежал к тому месту, где, по его мнению, должна находиться палка. Между тем отец приписывал ему, хоть и неосознанно, совсем другое намерение. А что случилось бы, если бы он поддался импульсивному желанию и осуществил его? Он бы нагнал сына на полпути, отобрал у него палку и со злостью отбросил в сторону. У мальчика бы случился припадок гнева, потому что ему было бы совершенно непонятно, почему отец отреагировал подобным образом, – ведь он не сделал ничего неправильного и руководствовался исключительно добрыми намерениями. В свою очередь, отец объяснил бы гневные крики сына по-своему: ребенок, мол, злится из-за того, что ему не дали выполнить задуманного. Возможно, потом он бы насильно затолкал сына в машину, и ситуация стала бы ужасно неприятной для всех членов семьи. А стоило подождать лишь несколько секунд, чтобы выявить истинные цели мальчика, и конфликта удалось избежать.

Еще одним примером поделилась с нами давняя читательница нашего блога Марианна (42 года). Она пишет:

> «Я в растерянности и отчаянии. Приближается осень, а мой четырехлетний сын Лассе со вчерашнего дня категорически отказывается надевать шапку в детский сад. Мне все равно, наденет ли он ее по дороге, но я прошу его просто положить ее в карман на случай, если вдруг похолодает. Однако он не хочет брать шапку с собой. Он злится, даже когда я кладу ее к себе в сумку, чтобы потом засунуть в его шкафчик. Все альтернативные предложения и компромиссы отвергаются сходу. Меня это ужасно злит! Обычно мой ребенок очень покладистый, но теперь я стала сомневаться в правильности своих методов воспитания».

На примере этой истории можно увидеть, как глубоко укоренены в нас страхи, которые снова и снова вызывают из глубин подсознания голоса призраков прошлого. Ведь, несмотря на то что Лассе обычно готов на компромиссы, он вдруг начал сопротивляться, как будто специально решил разуверить мать в правильности ее методов воспитания. У той создалось впечатление, что, если она сдастся, борьба за власть будет проиграна. Это заставило ее рассердиться на сына. Ее первым

желанием было любой ценой заставить Лассе взять шапку в детский сад. Заметив, что она начинает придерживаться тех методов, которых сама же хотела избегать, женщина сделала глубокий вдох и посмотрела на ситуацию со стороны. Она решила довериться своему сыну, хотя он не мог или не хотел объяснить, почему для него было важно оставить шапку дома. Поскольку Марианна не желала принуждать мальчика, она предоставила ему право самому решить, холодно ему или нет, и отказалась от первоначальной позиции.

Когда Марианна поговорила с воспитательницей в детском саду, тайна наконец раскрылась. Дело в том, что в заведении действовало правило: если дети принесли с собой шапки, они должны были непременно надевать их на улицу. Те, у кого шапок не было, могли гулять без них, но сами дети не имели права решать, надевать ли им головной убор. Теперь отказ сына стал обретать смысл: Лассе не хотел, чтобы воспитатели в детском саду заставляли его надевать лежащую в шкафчике шапку. Поскольку Марианна и сама не хотела, чтобы сына лишали свободы выбора, она была рада уступить, несмотря на кратковременное сомнение в правильности своего решения.

На этом примере хорошо видно, что поведение детей не всегда можно сразу же обосновать логически, однако в большинстве случаев у их поступков есть веская причина, которую они сами не всегда в состоянии сформулировать. Если нам удастся разъяснить самим себе, насколько сильно мы подвержены влиянию подавляющей педагогики, мы увидим, что многие ситуации, в которых дети, как нам кажется, борются против нас, на самом деле – недоразумения, порожденные недопониманием. Поэтому мы призываем родителей воздержаться от поспешных выводов и принять как само собой разумеющееся, что дети руководствуются веской причиной, совершая тот или иной поступок или принимая какое-либо решение. Когда мы освободимся от коллективных голосов прошлого, звучащих у нас в голове, то наш гнев исчезнет сам собой, так как мы усвоим одну простую истину: малыши редко выступают против нас специально или злонамеренно упрямятся.

Поведение детей не всегда можно сразу же обосновать логически, однако в большинстве случаев у их поступков есть веская причина, которую они сами не всегда в состоянии сформулировать.

«Мой ребенок взбесился, и я тоже!»

Дети, переживающие этап обретения самостоятельности (возраст упрямства), особенно пока они еще маленькие, взрываются из-за самых незначительных мелочей и могут съехать с катушек на ровном месте. Они разражаются криком и плачем, как будто произошло самое большое несчастье в мире, хотя для нас, взрослых, дело пустяковое и не стоит внимания.

Поскольку такие припадки гнева случаются по несколько раз на дню, родителям вскоре это начинает довольно сильно действовать на нервы. С каждым последующим приступом мы и сами становимся все злее и раздражительней и нам все хуже удается утешить наших малышей. Боже мой, наверное думают многие в такие моменты, да нет же никакой причины для расстройства! О типичной ситуации такого плана рассказывает Элизабет (29 лет):

> «Моей дочери Мириам только что исполнился год. У нее есть одна очень неприятная для меня привычка. Каждый раз, когда что-то ломается у нее в руках – например, печенье или банан, – она тут же выходит из себя и долго не может успокоиться. Иногда мне удается отвлечь ее, если я даю ей новое целое печенье, однако это не решает проблему. Что же такого страшного в том, что печенье раскрошилось? Это еще не конец света».

Причина гнева родителей кроется в том, что мы плохо представляем себя на месте ребенка и не можем посмотреть на мир его глазами. Мы ведь сами давно прошли все этапы когнитивного развития и уже не помним, что взгляд под каким-то одним углом зрения имеет свои ограничения и недостатки. Например, годовалые дети еще не могут нормально реагировать на спонтанные изменения жизненных планов. Доктор Хетти ван де Рийт в своей книге «Ого, да я взрослею» объясняет:

«Программам свойственна ригидность, они протекают по определенному шаблону. Неудивительно, что ребенок, который только начинает осваивать этот мир, еще не в состоянии приспособить к меняющимся обстоятельствам ту программу, которая работает в данный момент. Прежде чем он научится делать это так, как мы, взрослые, ему потребуется набраться опыта в течение года»[16].

Мозг ребенка не умеет быстро приспосабливаться к изменениям, потому что нейронные сети, необходимые для

подобного вида деятельности, хоть и имеются в наличии, но еще не функциональны. Текущий этап когнитивного развития не завершен, поэтому психика малыша подвергается мощной встряске, когда банан вдруг ломается у него в руках. Из-за этой мелочи ребенок впадает в истерику, потому что он не ожидал такого поворота событий. У него в планах было съесть целый банан. Это непредвиденное изменение условий вызывает в мозге неприятную рассогласованность[17]. Мы, взрослые, не видим здесь проблемы и готовы съесть сломанный банан, хорошо зная, что нет никакой разницы, целый он или разделен на части. Ребенок же приходит к такому выводу, только когда его мозг достаточно хорошо развит, чтобы учитывать возможность спонтанного изменения планов и принимать непредвиденные события как само собой разумеющиеся.

Многие мелочи ежедневно доводят наших детей до истерики. Классический пример, знакомый каждому родителю, – чай, налитый в кружку не того цвета. Например, ребенок ожидал получить напиток в розовой кружке, а перед ним поставили зеленую, потому что все остальные находятся в мойке. Это обстоятельство может вызвать у ребенка такое раздражение, что дело закончится мощной вспышкой гнева. Часто наши дети выстраивают в голове четкий и ясный план событий, о котором родители, к сожалению, даже не подозревают. Я сама одно время не могла выходить из автобуса со своей дочерью Хеленой (тогда ей был год от роду) на определенной остановке, потому что, едва мы оказывались там, она принималась плакать. Только потом мне пришло в голову, что когда-то, проходя мимо киоска недалеко от остановки, я купила ей пакетик мармеладных мишек. Хелена это запомнила и теперь всякий раз, оказываясь здесь, рассчитывала получить сладости. В этом и состоял внутренний план ее намерений. Поскольку я об этом не знала и давно забыла о случае с мармеладными мишками, я проходила мимо киоска, ничего не покупая. Тогда разочарованная Хелена начинала кричать и долго не успокаивалась. Сначала я думала, что автобусная остановка каким-то образом пугает ее, и стала избегать этого места, пока случайно не вспомнила о купленном когда-то пакетике со сладостями. Хотя и после этого я не покупала в киоске мармеладных мишек, тем не менее я научилась успокаивать Хелену и справляться с ее недовольством, направляя ее мысли в нужную сторону.

В подобных ситуациях стоит вспомнить описанные в первой части книги этапы когнитивного развития детей и присущие разному возрасту особенности и ограничения. Вам станет понятно, что дети ничего не могут поделать со своим

иррациональным, как мы считаем, поведением. Они просто еще не догнали нас в своем развитии. Мы можем унять свой гнев, посмотреть на ребенка сочувственно, покивать головой и предложить свое плечо для плача. Нам должно быть совершенно ясно, что детям в такой ситуации требуется не новое, целое печенье, а всего лишь передышка, чтобы пережить бурю чувств, бушующую у них в мозге. Таким образом, проявляя сочувствие и понимание, мы проведем детей к новому этапу когнитивного развития.

Как уже говорилось в предыдущем разделе, незначительные удары судьбы могут совершенно выбить детей из колеи, потому что ведут к изменению внутреннего плана, который они держат в голове. Спонтанное отклонение от заранее намеченной последовательности действий – важное достижение в когнитивном развитии, которое постепенно и с большими усилиями будет осваивать ребенок. Наряду с этим примерно с трехлетнего возраста родители начинают замечать усиление вспышек гнева. Кажется, дети становятся еще капризнее, кричат громче и не хотят успокаиваться, хоть мы прикладываем для этого все усилия. Что это за фаза?

Если посмотреть повнимательней, становится ясно, что все эти реакции имеют одну общую особенность. Они проявляются, когда ребенок сталкивается с какими-то непреодолимыми естественными границами, у него не получается что-то сделать или другие не удовлетворяют его потребностей. И действительно в этом возрасте наступает важный этап когнитивного развития, который позже позволяет нашим детям осознанно вести себя с другими людьми. Однако поначалу этот период нас, родителей, ужасно утомляет, как можно увидеть на примере Дилеке (25 лет) и Сами (3 года):

> «Моему сыну Сами скоро исполнится три года. Наступает период, который мы, родители, с трудом выдерживаем. Он так много капризничает и так часто выходит из себя! Его злит и бесит буквально все на свете. Если курьер оставляет пакет с его игрушками у нашего соседа, а тот отлучился куда-то, то Сами тут же падает на пол и начинает орать как резаный. Если мы приходим домой и одна из его сестер случайно включает свет на лестнице раньше его, а он хотел сам нажать на выключатель, мальчик слетает с катушек и его уже ничем нельзя успокоить. Он злится, когда я иду в туалет, ведь он «запретил» мне это делать: я должна постоянно находиться рядом и играть с ним. Вы только представьте

себе такое! Он приходит в ярость, если я не могу сию минуту купить его любимый йогурт, потому сегодня суббота и все магазины закрыты. Тогда у него случается уже не обычный припадок гнева, а в сто раз более жуткий, чем те, что мы видели раньше. Такие припадки длятся как минимум полчаса и от них ничего, совершенно ничего не помогает. Я не должна приближаться к нему, но и не должна уходить, потому что в обоих случаях он начинает кричать еще громче. Если я подхожу слишком близко, он отползает от меня. Когда минут через 30–45 он наконец успокаивается, изо рта у него идет пена, а из носа лезут пузыри, так что можно подумать – у него бешенство. Мы заметили еще одну странную особенность: наш сын просыпается по ночам от испуга, немедленно приходит в ярость, капризничает и плачет. Ночные припадки еще хуже тех, что происходят днем. Каждый вечер я боюсь, что наш малыш снова проснется и станет биться в истерике. К счастью, у наших соседей тоже есть маленькие дети, и они понимают, что мы не бьем и не наказываем сына. Сами – любовь всей моей жизни, часть моего сердца, однако иногда я думаю, что все же стоит отшлепать его как следует. Я этого не делаю, но такие мысли посещают меня каждый раз, когда он начинает орать».

Когда что-то подобное случается со взрослыми, например, сосед забрал пакет с нашими вещами в наше отсутствие, а теперь его нет дома, и тут уж ничего не поделаешь: нам просто не повезло. Закрытая дверь – данность, непреодолимая естественная граница. Можно звонить и стучать сколько угодно, но мы не получим пакет до прихода хозяина квартиры. Будучи взрослыми, мы знаем об этом, и данное обстоятельство мало расстраивает нас. Мы пожимаем плечами и решает зайти попозже. То же самое с йогуртом: когда в субботу вечером съедена последняя банка нашего любимого лакомства, мы знаем, что бессмысленно колотить в дверь супермаркета, так как магазин не откроется специально для нас. Придется потерпеть до понедельника, и только тогда, не раньше, мы сможем купить свой любимый йогурт. Снова мы имеем дело с естественной непреодолимой границей. Однако для маленьких детей такие чувства, как гнев, ярость, страх и т. д., – сравнительно новые переживания. К ним надо привыкнуть и научиться справляться с ними. С одной стороны, реорганизация мозга делает детей быстровозбудимыми, а с другой – за свою короткую жизнь они пережили не так уж

много ситуаций, в которых встречались непреодолимые границы и препятствия. Когда им приходится сталкиваться с барьерами, ограничивающими их возможности, это совершенно новый для них опыт. Здесь даже не нужны устанавливаемые взрослыми границы – достаточно естественных преград, которые ставит перед нами окружающий мир.

Детям в возрасте Сами еще предстоит смириться с фактом и научиться принимать как должное, что других людей нельзя просто убрать из реальности или отодвинуть в сторону, как это можно сделать с неодушевленными объектами. Ведь когда они лежали в колыбели, мы отодвигали свои потребности на второй план в угоду новорожденным. Мы отправлялись на прогулку с малышом в слинг-шарфе за спиной, чтобы тот мог насладиться послеобеденным сном, хотя нам самим было нужно в туалет. Нам приходилось отказываться от душа по утрам, потому что наш младенец не хотел лежать один в колыбельке и начинал плакать. Мы забывали о голоде, потому что малыш срочно требовал очередную порцию грудного молока. Все это правильно и важно. Однако чем старше становятся наши дети, тем больше они способны ждать, позволяя своим родителям снова заботиться о собственном благополучии.

И вот настает момент, когда смена приоритетов при оценке потребностей взрослых и детей приводит к ссорам. В три года большинство детей еще не могут поставить себя на место другого человека – их способности к сочувствию и сопереживанию ограничены. Они не представляют себе, как неудобно терпеть и сдерживаться, будучи не в состоянии отлучиться по нужде, потому что ребенок требует, чтобы его держали за руку, пока он не заснет. Маленькие дети также не понимают, что сестра, оказавшись на темной лестнице, нажала выключатель машинально, а не для того чтобы разозлить своего брата, который хотел сам включить свет. Ведь девочка не могла залезть к нему в голову, а значит не знала, чего он хочет.

> Для маленьких детей такие чувства, как гнев, ярость, страх и т. д., – сравнительно новые переживания. К ним надо привыкнуть и научиться справляться с ними.

Умение встать на позицию другого человека и проявлять эмпатию появляется на определенных этапах когнитивного развития, которые ребенок может пройти самостоятельно в ходе естественного взросления. Но что же делать с желанием «решать все за других», которое наши дети заявляют в таком возрасте по нескольку раз на дню? Уйдет ли оно само собой?

Когда Джошуа было три года, с ним случилась такая история.

Зимой на выходных мы смотрим вместе по крайней мере один детский фильм. Три раза подряд мы пошли на поводу у Джошуа, который просил включить свой любимый мультик с говорящими машинами. Однако на этот раз мы хотели посмотреть что-нибудь другое. Чтобы не разочаровывать Джошуа так сильно – все же он самый младший, – мы объяснили ему, что сначала посмотрим его любимую сцену из его любимого мультфильма, в которой две машины переговариваются с тракторами гудением. Сказано – сделано. Мой сын рад донельзя. Но стоило нам поставить фильм, который выбрали обе старшие дочери, как разыгралась драма. Джошуа не желал, чтобы мы смотрели очередную серию «Петсона и Финдуса». Он был вне себя от гнева и кричал, что мы должны немедленно выключить телевизор. Он хотел единолично решать, что нам смотреть или же *не* смотреть.

Мы не отступили от своего решения, и это привело моего сына в неимоверную ярость. Мне пришлось сорок пять минут сидеть рядом с ним, пока он не свыкся с мыслью: мы собираемся сделать именно то, что он нам «не разрешает». Карлотте с Хеленой также пришлось ждать, пока их брат угомонится и можно будет включить фильм. Ситуация была крайне напряженной, однако я знала, как важно выдержать напор маленького капризули. Конечно, мы могли бы ради скорейшего восстановления спокойствия и мира в доме немного уступить или отвлечь мальчика, чтобы дочери смогли посмотреть фильм втайне от Джошуа. Но тогда мы отправили бы мозгу ребенка неверное послание. Он бы сделал вывод, что других людей можно отодвинуть с дороги с помощью громкого крика. Возможно, это и работало бы какое-то время с родителями, братьями, сестрами или с дедушками и бабушками, но не в реальной жизни при общении с соседями, воспитателями в детском саду, учителями или начальниками. У всех людей есть свои желания, и они иногда реагируют не так, как нам хочется. В этом состоит урок, который должны были усвоить мой сын Джошуа и Сами из примера выше и который нужно выучить всем детям такого возраста.

Когда мы прогибаемся под их напором, потому что не можем видеть детские страдания, не хотим лишать их любви и терпеть их громкие вопли, то наносим вред ребенку и ослабляем его. На желании решать все за других далеко не уедешь. Это прекрасно видно на примере некоторых известных взрослых (политиков и прочих).

В конечном итоге наши дети все равно узнают, что в жизни иногда приходится наступить на горло собственной песне, но не от нас. Таким образом, мы осложняем им жизнь в большом мире. Умение принять факт существования естественных границ, таких,

например, как время закрытия магазинов, привычка выдерживать такие удары судьбы и неприятности, как лопнувший воздушный шарик, или не расстраиваться из-за того, что люди иногда делают глупые вещи… Все это – обязательные условия воспитания, необходимые, чтобы ребенок мог спокойно и уверенно следовать по жизни, встраиваясь в общество и не потеряв при этом себя.

Мы сделаем еще одно отступление от основной темы этой главы и расскажем кое-что о ночных припадках гнева, о которых пишет Дилек. В главе «Мы приписываем детям намерения, которых у них нет» упомянуто, что ребенок не может проявлять упрямство во сне. Это просто невозможно. И все же на этом этапе развития у многих детей часто случаются ночные припадки гнева, и их с трудом удается успокоить.

Причина в том, что префронтальная кора, которая отвечает за сдерживание импульсивных желаний, как бы уходит ночью в «оффлайн» и отключается, засыпает. Какое-то время после пробуждения она все еще спит, поэтому даже взрослый человек, если внезапно разбудить его ночью, пребывает в мрачном и ворчливом состоянии, как медведь, которого потревожили в берлоге во время зимней спячки. У детей все точно так же. Заснувшая префронтальная кора не в состоянии подавить приступы гнева, и при ночных кошмарах весь накопленный негатив выходит наружу. Проснувшийся ребенок громко вопит, дергает руками и ногами. По нашим ощущениям, это длится целую вечность, пока родители не придут к малышу и не успокоят его. Неудивительно, что Дилек уже вечером в страхе думает о предстоящей трудной ночи.

Единственное, что может хоть как-то помочь, – заставить ребенка избавиться от всех негативных эмоций до отхода ко сну. Это не означает, что вы должны намеренно разозлить его! Однако если до сих пор вам удавалось избегать вечерних припадков гнева у ребенка благодаря тому, что вы особенно дрожали над ним в беспокойные дни, то теперь придется отказаться от такой практики. Лучше всего пережить вспышку гнева вечером, чем ночью, когда префронтальная кора функционирует не лучшим образом и в результате появляются кошмары и происходят ночные просыпания.

В последней части книги мы подробно опишем, что делать во время приступа гнева и как вывести ребенка из этого состояния. Однако справиться с такими приступами, какие бывают у Сами в примере выше, немного труднее. Когда наши дети сталкиваются с незначительными ударами судьбы или натыкаются на естественные препятствия, они испытывают наплыв смешанных чувств, где присутствуют и гнев, и горе одновременно. Отвлекать

детей в этом случае – не лучший, заведомо проигрышный и бесполезный способ. В силу самой природы ситуации предлагать компромисс также бесполезно. Например, когда сестра Сами включила свет на лестнице, Дилек могла предложить сыну постоять на площадке и дождаться пока свет погаснет, чтобы мальчик мог включить его снова. Однако это совершенно не помогло бы, потому что мальчику было важно не просто включить свет: он хотел сделать это первым, а его лишили этой возможности.

Когда у ребенка случается такой приступ горя и гнева, как мы описали в этой главе, просто оставайтесь рядом с ним. Предложите взять его за руку, но не тащите его. Часто дети не хотят валяться в постели и не любят, когда взрослые «зеркалят» их движения. Но чего они хотят вместо этого, они и сами точно не знают. Так что может случиться, что ваш ребенок прогонит вас, но стоит вам сделать шаг, как он тут же завопит, потому что вы действительно собрались уйти. Тогда сядьте на пол неподалеку и посмотрите на ребенка с сочувствием. Лучше всего ничего не говорить. К сожалению, пройдет не меньше 30–45 минут, пока маленький строптивец отойдет от припадка. В течение этих 45 минут вы ничего не сможете делать, кроме как выслушивать излияния его горя. Не думайте, что это будет легко. Это высасывает все эмоции – сидеть и терпеливо слушать вопли и визг своего отпрыска. После этого вы, вероятно, и сами будете выжаты как лимон, как и ваш ребенок, и захотите поваляться вместе с ним в постели, чтобы восполнить запасы энергии.

«Ее плач злит меня»

Родители, конечно, искренне расстраиваются, если у детей тоскливо на душе. Когда наши дети больны или им просто грустно, у нас появляется непреодолимое желание помочь им, чтобы хорошее расположение духа как можно скорее вернулось к ним. Однако то и дело встречаются ситуации, когда мы не можем ничего сделать для них или не в состоянии изменить положение вещей. Иногда наши любимые дети просто должны пережить, переждать, перетерпеть неблагоприятный период. Когда они все же плачут, бывает, что мы начинаем злиться на них. Даниэла (37 лет) рассказывает:

> «Моя дочь Лаура (6 лет) недавно пошла в школу. Две недели назад она начала плакать по утрам, собираясь на занятия. Этот плач невероятно злит меня: я не понимаю,

почему дочь капризничает. Она говорит, что ей в школе очень нравится и ее все устраивает. Сначала я просто утешала ее как могла, но мне все труднее даже просто находиться рядом с ней. Мне бы очень хотелось ей помочь, но этот плач просто выводит меня из себя. В такие моменты мне хочется повернуться и уйти, лишь бы не слушать ее воплей. Я знаю, что это звучит глупо и гадко. Я и сама стыжусь таких мыслей. Но дело в том, что мне стоило огромных усилий найти хорошую школу для Лауры. Она ходит в школу Монтессори, и нам пришлось очень постараться, чтобы получить там одно из немногих мест. В школьном дворе есть прекрасный сад, настоящий лес, учителя приветливые и отзывчивые, никто не подгоняет детей и не давит на них, не требует высоких оценок. Моя дочь считает себя еще маленькой, потому что она плачет каждое утро. Ей и самой не нравится происходящее. Похоже, у нас сложился настоящий утренний ритуал: дочь плачет – я сержусь. Я не знаю, что нам сделать, чтобы вырваться из этого порочного круга».

Причина гнева, который обуревает Даниэлу, на самом деле проста. Когда дети плачут, все люди – так уж они генетически запрограммированы – испытывают желание помочь им. С точки зрения эволюционной биологии, такая реакция очень важна, поскольку обеспечивает выживание наших потомков. Когда наш ребенок в слезах, мы утешаем его, качаем на руках, обнимаем и делаем все, чтобы успокоить. Этот рефлекс не ослабевает, даже когда дети подрастают: если ребенок падает, мы помогаем ему подняться и берем на руки, чтобы он перестал плакать. Если он зацепился за сук, повис на дереве и зовет на помощь, мы бежим к нему и спасаем его из ловушки. Но иногда возникают ситуации, в которых взрослые ничего не могут сделать – ни помочь, ни исправить. Детям нужно смириться с некоторыми неизбежными реалиями жизни, даже когда их отец или мать пытаются защитить их. В случае Даниэлы с Лаурой поход в школу – неизбежное событие для девочки. Мать сделала все возможное, чтобы найти для нее хорошую школу с дружелюбными учителями, но больше ничего она для своего ребенка совершить не в состоянии. Тем не менее недовольный плач вызывает у матери желание как-нибудь помочь ей. Эта раздвоенность привела к сильной стрессовой реакции и несогласованности в работе мозга и нервной системы, которую нейробиолог Джеральд Хютер описывает как очень неприятное ощущение – центр его распространения и

возникновения находится в отделе, который отвечает за физическую боль. Человек в такие моменты испытывает очень сильный психологический дискомфорт, и ему хочется сделать что-нибудь, чтобы поскорее избавиться от неприятного чувства[18].

Для таких случаев природа предусмотрела определенную программу действий, встроенную в мозг. Ее называют состоянием «дерись или беги». Чтобы избавиться от неприятного чувства, Даниэла могла бы отвернуться от своей плачущей дочери, пока та не прекратит капризничать. От такого поступка веет холодом и отчуждением, да и дочь воспримет его именно так, поэтому матери не хочется этого делать, даже если она подумывает об этом. Но поскольку она не может убежать от ситуации, мозг активирует программу выброса агрессии (т. е. настраивается на борьбу). Мать злится на дочь. Даниэле хочется, чтобы Лаура прекратила плакать, тогда мать сможет избавиться от неприятного чувства.

Мать отреагировала на эту сложную ситуацию вполне типичным для взрослых способом. Она попыталась приуменьшить горе ребенка. «На самом деле не так уж все страшно». «Мир не рухнет из-за этого». «Глупо плакать по пустякам». «Другим детям гораздо хуже». «Ничего особенного не случилось». Эти слова произносят родители по всему миру[19], и такая болтовня ни капельки не помогает. Едва ребенок прекращает плакать, как родители тут же думают: «Все было не так уж плохо».

Но стратегия отрицания приносит еще больше вреда: с ее помощью родители внушают ребенку, что с его чувствами что-то не так. Малыш чувствует непонятную боль в груди, а любящие родители настойчиво повторяют, что это все ерунда, пустяки и мелочи жизни. Тем самым они учат ребенка не доверять своим чувствам и связанным с ними импульсивным желаниям. Так легче для окружающих, потому что позже в сходных ситуациях ребенок не станет плакать, а соберется и возьмет себя в руки. Однако такое поведение разрушает естественную связь ребенка с его эмоциональным «я». Вместо того чтобы учиться распознавать свои психические состояния и владеть эмоциями, он привыкает подавлять их и контролировать чувства разумом. Однако тот, кто держит свои чувства под контролем, может в моменты особенно сильного эмоционального напряжения потерять самообладание. Если же, напротив, позволять ребенку в раннем возрасте испытывать и проживать свои эмоции, то они будут успешно интегрированы в его личность. Человек смеется, плачет, сердится, но больше не «взрывается» в неожиданном приступе гнева или смеха – он *владеет* своими эмоциями.

И все же что делать нам, родителям? Прежде всего нужно усвоить, что своим плачем дети не требуют от нас никакого решения. Они плачут просто потому, что им грустно. Конечно, Лауре было бы приятнее, если бы ее освободили от правил школьного образования, но ей и самой ясно, что это не подлежит обсуждению. Ей всего лишь хочется выразить свое недовольство новой ситуацией – погрустить, выплакаться, а потом с новыми силами жить дальше. Позже она лучше включится в ситуацию, потому что напитается от объекта привязанности энергией и теплом. Мы, родители, должны обуздать свой порыв, заставляющий бросаться на помощь детям, потому что от нас этого не ждут!

> Когда дети плачут, все люди – так уж они генетически запрограммированы – испытывают желание помочь им.

Вам наверняка знакома ситуация, когда ваш коллега по офису начинает слишком бурно реагировать на какое-то событие или же начальник предъявляет к вам слишком много требований. Вечером дома мы рассказываем о произошедшем своему партнеру, и нам нужно всего лишь выговориться, выплакаться и обнять своего любимого (любимую). Мы не просим совета. Мы не хотим, чтобы наш супруг/супруга вскакивал и с воинственным видом провозглашал: «Вот я ему покажу!» Нам не нужны такие подвиги. Мы хотим всего лишь выпустить пар, быть выслушанными. Как только мы выговоримся, нам становится легче. Мы чувствуем себя лучше, хотя, вероятно, так и не получили практического решения проблемы.

То же самое происходит с нашими детьми. Если мы как взрослые возьмем решение их проблем на себя, например, позволим им сказаться больными и не пойти в школу, то тем самым лишим их возможности преодолевать трудности, встречающиеся в жизни, и развиваться дальше.

Всякая помощь в преодолении кризиса со стороны взрослого, который не перегружает малыша гиперопекой, позволяет нашим детям расти психологически, развивать жизнестойкость, то есть умение справляться с трудностями и переносить удары судьбы, не пасуя при встрече с ними[20]. В большинстве случаев дети всего лишь хотят, чтобы их утешили. Они добиваются от нас ободрения, просят, чтобы мы выслушали их с сочувствием и пониманием. Обращаясь к нам, они устанавливают важную социальную связь, так как переживают тяжелый период и свое горе не в одиночку, а вместе с нами, и мы признаем их проблемы и сочувствуем им. Во время такого переживания в их организме

выделяются гормоны счастья, а стресс быстро проходит. Если родители осознают это, то порыв гнева тут же пропадает, потому что быстро находится подходящее решение. Утешение – это решение как для нас, родителей, так и для наших детей.

«Я боюсь за своего ребенка!»

То, что мы переживаем приступы гнева, когда испытываем страх за детей, – досадный опыт, знакомый многим родителям. Тобиас (44 года) рассказывает:

> «Мне неприятно признаваться, но однажды я отшлепал своего Яника по попе. Тогда ему было 4 года. Он куда-то ездил с матерью, а я возвращался с работы домой. Мы живем около большой улицы с интенсивным движением, и Яник прекрасно знает правило: перед тем как переходить дорогу, нужно остановиться и оглядеться. Но в тот день, увидев меня на другой стороне улицы, он бросился через дорогу, даже не посмотрев по сторонам. Я чуть не умер от страха, так как в этот момент из-за поворота выехала машина. Янику едва удалось прошмыгнуть мимо нее на другую сторону улицы. Он чудом избежал опасности и был на волосок от смерти. У меня и сейчас учащается пульс, когда я вспоминаю об этом. Сын и не заметил, что могло бы произойти, не успей он вовремя добежать до тротуара. В тот миг что-то щелкнуло у меня в голове, будто активировался некий переключатель, и я действовал на автомате. Я мог думать только о том, что я должен хорошенько его отшлепать, чтобы у него больше никогда не появилось даже мысли перебегать улицу, не посмотрев по сторонам. Мною будто управлял кто-то другой. Я снова и снова думал: этот поступок должен послужить ему уроком, поэтому пусть мальчику будет больно, чтобы в следующий раз он был внимательнее! Позже я чувствовал себя совершенно опустошенным, да и сын был не в лучшем состоянии. Мы лежали на кровати и плакали. Моя жена плакала тоже. После этого я ни разу не ударил его, да и в будущем, надеюсь, этого не сделаю. Тогда же я был просто ослеплен страхом и гневом».

Тобиас пишет, что его мозг словно выключился в тот момент, когда он чуть не умер от страха за своего сына. Он был «как в прострации», и в его голове щелкнул тот самый переключатель. Если мы вернемся к началу нашей книги, то сможем реконструировать события, предположительно происходившие в голове Тобиаса. Когда он заметил грозящую сыну опасность, в его

мозге активировался центр страха, который возбудил центр стресса и центр вегетативного возбуждения. В результате внутри быстро скопилась агрессивная энергия. Она преобразовалась в импульс, который первым делом пробежал по нервным волокнам, идущим к центру контроля. Одновременно ситуация вызвала воспоминания о сходной ситуации из детства Тобиаса, хранившиеся в его эмоциональном мозге, – он получил пощечину от своего отца, после того как упал с дерева и вывихнул себе ногу. Из-за того, что нынешний сильный страх за сына переплелся с ранее не переработанным агрессивным следом воспоминаний, управление взял на себя эмоциональный мозг. Он выключил когнитивный мозг вместе с префронтальной корой. Из-за сильного эмоционального напряжения, возникшего в тот момент, работа центра контроля стала затруднена, то есть агрессивный импульс не мог быть блокирован либо был подавлен только частично. Тобиас потерял самообладание и ударил сына. Мы можем лишь предположить, хотя это близко к истине, что отец Тобиаса в сходной ситуации, когда тот упал в детстве с дерева, переживал то же самое.

Не всегда сильный страх за детей выливается в физическое насилие. Чаще всего родители проявляют агрессию в вербальной форме, когда видят, как их дети попадают в опасные ситуации. Яна (30 лет) пишет о таком опыте:

> «Моя дочь Финия (3 года) любит воду, и мы часто ходим с ней в бассейн. Она еще совсем маленькая и не умеет плавать. Как-то раз она побежала по краю бассейна без спасательного жилета, поскользнулась и упала в воду. Поскольку она убежала далеко вперед, я не могла ее догнать. Слава богу, рядом находился один из посетителей, который поймал ребенка, вытащил и передал мне. Финия была сама сильно испугана и плакала, но я не могла ее утешить. Я сама была в шоке! Мое сердце билось так, что я еле дышала. «Что ты делаешь? Я же тебе тысячу раз говорила, что в бассейне бегать нельзя. А ты побежала!» – кричала я ей с упреком. Я сильно рассердилась, и странно, что мне самой сначала потребовалось успокоиться и удостовериться, что с ней ничего не случилось».

Мы уже упоминали о том, что в детстве в эмоциональной памяти сохраняются чувства, связанные с конкретными ситуациями. С этими ранними воспоминаниями тесно связаны высказывания, которые мы снова и снова слышим от родителей: «Я же тебе говорил/говорила, что надо быть внимательнее!», «Ты

каждый раз делаешь одно и то же…», «Ты разве не можешь…», «Это все из-за твоего поведения!», «Тебя нельзя оставить одного ни на минуту!». Вот лишь некоторые примеры родительских высказываний – мы уверены, что каждый из нас может привести множество собственных фраз. Эти трюизмы выжжены у нас в памяти и неизменно всплывают, когда когнитивный мозг, где расположен речевой центр, блокируется эмоциональным мозгом. От нахлынувших чувств мы не можем выдавить из себя ни слова и бессознательно хватаемся за первые попавшиеся фразы, которые не нужно придумывать. Они как будто сами выскакивают у нас изо рта, даже когда мы этого не хотим. Если мы когда-то в жизни слышали в свой адрес уничижительные, обвиняющие комментарии в стрессовых, опасных ситуациях, то, став взрослыми и оказавшись в сходных обстоятельствах – испытывая страх за собственных детей, – мы выпаливаем эти слова с еще более сильным эмоциональным накалом.

Яна была удивлена, что, когда ее дочь упала в бассейн, она не смогла отреагировать на происшествие с сочувствием и вместо этого разразилась упреками. Причина предположительно кроется в ее детских воспоминаниях. Если же мы, напротив, слышали в детстве положительные, одобряющие комментарии в сложных ситуациях, то и во взрослой жизни в сходных условиях мы будем использовать именно их.

Перед тем как перейти к рекомендациям и давать советы, что делать родителям, чтобы избежать упреков и не прибегать к насилию, когда они охвачены страхом за своих детей, мы хотим привести третий пример. Он особенно интересен, потому что, на первый взгляд, в нем нет никакой опасной ситуации. Марен (38 лет) рассказывает:

> «Моей дочери Анне почти пять лет, и у нее есть одна отвратительная привычка: она постоянно грызет ногти. Мы живем в маленьком городе, поэтому я нахожу такую привычку особенно дурной, когда она тащит пальцы в рот на людях. Если честно, то я просто теряю над собой контроль, замечая это. Пока я просто убираю ее руку ото рта в порыве раздражения, но у меня то и дело возникает желание пригрозить ей и сказать, что я обрежу ей ногти как можно короче. А может, стоит пообещать ей, что, если она откажется от этой отвратительной привычки, ногти вырастут, и тогда мы пойдем в салон, где ей сделают потрясающий маникюр? Я часто спрашиваю дочь, почему она снова грызет ногти, хотя много раз обещала, что не будет этого делать. Но она не может

объяснить, что заставляет ее так поступать. Прекратить она не в состоянии, что бы я с ней ни делала».

Из разговора с Марен мы выяснили: она думает, будто такая привычка говорит о наличии каких-то психологических проблем у ребенка. Кто-то нашептал ей, что дети, которые обкусывают ногти, часто страдают от депрессий и тревожных неврозов. Чем дольше Анна грызет ногти, тем больше растет страх матери и ее сомнения в психическом здоровье дочери. Этот страх запускает в мозгу механизм агрессии. Поскольку у матери нет решения для устранения мнимого расстройства дочери, а привычка девочки кусать ногти снова и снова сталкивает ее с внутренним страхом и необходимостью вступать в конфликт с ребенком, она реагирует все более несдержанно. Марен не хочет больше испытывать этот внутренний страх. К нему добавляется мысль, что соседи тоже обратят внимание на привычку Анны и решат, что с девочкой что-то не в порядке. Чтобы избежать осуждения обществом, мать яростно борется с вредной привычкой дочери.

Родители, которые слишком сердятся из-за того, что ребенок отказывается надевать теплую куртку в холодную погоду, носить в темноте светоотражающий жилет или кататься на велосипеде без шлема, тоже боятся за своих детей. Их злит, что забота о жизни и здоровье детей не воспринимается теми всерьез и что они из-за разных мелочей (куртка стесняет движения, жилет выглядит некрасиво и так далее) подвергают себя опасностям, которых можно избежать.

Во всех этих примерах есть один общий фактор: родители начинают злиться из-за страха за детей, хотя им самим ясно, что те подвергают себя опасности не специально, а их импульсивное поведение иногда не поддается осознанному пониманию. Несмотря на это, родителям совершенно невозможно в таких условиях вести себя рационально. Они сердятся, оскорбляют детей или даже бьют их, хотя на самом деле хотят реагировать с пониманием и сочувствием. Большинству родителей сегодня удается удержаться от рукоприкладства. Это требует от некоторых громадного самообладания, которое заслуживает нашего уважения и признания. Но некоторые теряют самообладание и поднимают руку на своих малышей. Это абсолютно недопустимо и даже не обсуждается нами, о чем большинство родителей прекрасно знают. Чтобы избежать этого, есть стратегия, с которой мы вас хотим познакомить. Она основана на методике ненасильственного общения и называется «внутренний диалог с самим собой»[21].

Не всегда сильный страх за детей выливается в

физическое насилие. Чаще всего родители проявляют агрессию в вербальной форме, когда видят, как их дети попадают в опасные ситуации.

Что делать? Внутренний диалог с самим собой

При внутреннем диалоге с собой у вас в голове появляется программа, которая автоматически запускается в кризисной ситуации, связанной с ребенком, – но без упреков, оскорблений и порицаний. Некоторым понадобится время на тренировку, но оно того стоит. Решающий момент – преодолеть желание подавить программу и активированный ею импульс. В первую очередь мы должны избавиться от злых мыслей и слов и только после этого снова обратиться к нашим детям с сочувствием и пониманием. Мы можем принять осознанное решение прокрутить в голове все злые мысли и оскорбительные слова, которые вертятся у нас в сознании, но не произносить их вслух. Тобиас, чей сын побежал через улицу, мог бы просто взять своего ребенка за руку и представить с закрытыми глазами, как он кричит и шлепает его. В реальности он бы ничего такого не сделал, а просто держал бы сына за руку, проигрывая у себя в голове всю агрессию и злость. Марен, чья дочь прилюдно грызет ногти, могла бы отвести взгляд и проговорить про себя все слова, которые она собиралась высказать девочке. Она бы могла мысленно убрать руку Анны ото рта, показать с упреком на ее ногти и мысленно пережить все свои страхи.

Возможно, эта идея вам не понравится: как можно ругать ребенка мысленно? В самом деле, есть люди – и их достаточно много, – которые прокручивают в голове злые намерения и грязные мысли. Но они ничего не могут с этим поделать. Некоторые специалисты утверждают, что причину следует искать в детстве. Вероятно, сегодняшние взрослые реагируют на поступки детей так или иначе только потому, что их собственные родители поступали с ними в сходных ситуациях точно так же. Повзрослев, они унаследовали привычку к импульсивным действиям от своих отцов и матерей. Было бы неплохо раз и навсегда избавиться от этого наследия прошлого, но это не удается сделать, потому что привычка укоренилась с ранних лет. Так что нет смысла осуждать родителей за то, что у них возникают некие намерения по отношению к своим детям. Однако все отцы и матери обязаны бороться с этими мыслями и желаниями и делать все возможное, чтобы не заразить тем же вирусом своего ребенка.

Проживать свои импульсивные желания в мыслях – один из способов реализации такой стратегии. Она спасет наших детей от опасности быть ударенными или оскорбленными в порыве родительского гнева. Она оградит их от возможности испытать подобные желания в будущем, когда они сами станут родителями. Тот, кто сможет реагировать на поступки детей внутренним диалогом, выйдет победителем из борьбы с призраками прошлого и научится лучше обращаться с детьми – с любовью, которой они заслуживают.

По мере взросления детей можно просить их помогать родителям воздерживаться от гневных слов, тирад и угроз. Например, мои дочери поступают именно так. Они не стесняются выводить меня из самозапускающейся психологической программы, и я очень благодарна им за это. Я объяснила им, что бывают ситуации, в которых мой гнев одерживает верх и что это не имеет отношения к ним. Они сами догадались, как вести себя в таких ситуациях, и с тех пор то и дело шепчут мне: «Чертов гнев!», когда я начинаю расстраиваться и нервничать по пустякам. Ничто не останавливает программу в моей голове быстрее, чем это. «Да, чертов гнев…» – говорю я себе устало, присаживаюсь на диван и делаю глубокий вздох. Напряжение и злость уходят.

По мере взросления детей можно просить их помогать родителям воздерживаться от гневных слов, тирад и угроз.

«Я была готова провалиться сквозь землю»

Классическая ситуация, с которой сталкиваются все родители: ребенок в людном месте падает на пол и начинает кричать, пытаясь заставить нас купить ему сладость или игрушку. В эти моменты мы, родители, чувствуем себя так, как будто нас выставили в голом виде на всеобщее обозрение. А если к тому же окружающие бросают на нас осуждающие взгляды или, что еще хуже, высказывают глупые комментарии, то наше психическое напряжение выливается в совсем неадекватную реакцию по отношению к детям. Мария (24 года) описывает критическую стрессовую ситуацию, в которую она попала из-за своего сына:

> «Я была с Марком (3,5 года) в бассейне. Перед тем как зайти в воду, я попросила его подождать, пока я надую спасательный круг. Марк тут же заупрямился. Я простила ему эту выходку, так как подумала, что мальчик возбужден и ему хочется поскорее поплавать. Но я считаю, что спасательный круг очень важен: бассейн глубокий, и подручные средства могут спасти ребенку жизнь. Потом Марку захотелось мороженого, и тут я ему сказала твердое «нет». Он тут же начал кричать и бить меня, как будто таким образом рассчитывал убедить купить ему мороженое! За такое поведение он тем более ничего не получит, подумала я и заявила, что мы немедленно уходим из бассейна. Тогда он заревел еще громче и не сдвинулся с места. Мне пришлось буквально волочить его за руку в раздевалку, а он всю дорогу кричал и вопил как оглашенный. Короче говоря, разыгралось целое представление. Вероятно, окружающие смотрели на нас с большим интересом! «Хороша родительница, не может справиться с ребенком», «Чего еще ждать от молодой мамочки – ясно что она перегружена заботами», «Со мной бы такого не случилось». Все эти мысли были написаны на лицах присутствующих.
>
> Мне было очень неудобно и стыдно за сына. Я хотела в кабинке поговорить с Марком уже спокойнее: объяснить ему, почему такое поведение недопустимо и почему я не хочу покупать ему мороженого. Но ничего не получилось. Он вопил, как заведенный, и в раздевалке, и в машине, и даже дома, но на этом дело не закончилось. Он все время бил меня и кричал: «Ты – противная

мама!», хотя я до него и пальцем не дотронулась. Я подумала, что, может быть, я и в самом деле такая нерадивая и неумелая мать. Но неужели все из-за того, что я не купила ему мороженое? Я была так рассержена, что заперла Марка в его комнате, где он провел всю вторую половину дня. Я просто не хотела его видеть. Сама я села в гостиной и заплакала, потому что эта история меня вымотала. Если бы мой сын просто принял мой отказ, то мы бы прекрасно провели время в бассейне, а теперь из-за его истерики весь день был испорчен. У меня тогда появилось чувство, что я должна настоять на своем, одержать победу. Однако такое самоутверждение порой стоит мне огромных сил и делает меня несчастной».

Когда мать отказалась покупать сыну мороженое, ребенок испытал разочарование и сообщил об этом громким криком. Такая реакция вполне адекватна возрасту мальчика – разочарование активирует те же области в мозге, которые отвечают за ощущение физической боли, так что неудивительно, что дети впадают в истерику даже по таким мелочам. Марк был раздосадован и заплакал, но в ответ получил от матери не сострадание и понимание, а головомойку. Причина: он громко орал, не мог взять себя в руки и выставил мать посмешищем перед другими посетителями. Ее желание выглядеть добросовестной родительницей не было удовлетворено. Это причинило Марии боль. Она чувствовала, что другие наблюдают за ней и оценивают ее. Она хотела спрятаться от посторонних глаз, так как была не уверена, что обращается с Марком правильно. Поэтому она сначала удалилась в кабинку, чтобы там, в тишине и спокойствии, объясниться с сыном. Если бы мальчик успокоился, то мать снова пошла бы с ним в бассейн как ни в чем не бывало, но ребенок распалился еще больше.

Поскольку для Марии было важно, что о ней подумают другие, она не удовлетворила потребность сына признать причину его разочарования. Между тем мальчику нужно было только искреннее сострадание, чтобы унять раздражение, возникшее из-за отказа матери. Он всего лишь хотел, чтобы ему посочувствовали в том, что ему не купят мороженого, и больше ничего. Вместо этого его наказали – мать сообщила ему, что они уходят из бассейна. Это обстоятельство было для мальчика в два или даже в три раза тяжелее огорчения от неполучения сладости! Поэтому он заплакал еще громче. К разочарованию из-за отказа купить мороженое прибавилось еще одно. Ему было невдомек, что

Мария просто хотела скрыться от чужих взглядов. К тому же Марк слишком разозлился на свою мать, чтобы успокоиться сразу, за несколько минут, ведь наказание, с его точки зрения, было нечестным.

Когда мать не смогла спокойно поговорить с сыном, она еще больше рассердилась на него. Разве пойти с мальчиком в бассейн не было с ее стороны отличной идеей? С этими негативными мыслями она еще больше утвердилась в своем раздражении и решила поехать домой. Но и этого оказалось недостаточно, потому что Марк не признал свою вину, а продолжал плакать. Поэтому дома Мария отправила мальчика в изгнание, закрыв его в комнате. И пока он колотил в запертую дверь, она плакала, вымотанная борьбой со своим сыном.

Вся ситуация достигла такого накала, потому что Мария не смогла сохранить свой имидж хорошей матери в глазах окружающих[22]. У нее было чувство, что Марк выставил ее в неприглядном свете перед другими людьми. Так случается со многими матерями. Но разве наши приоритеты не сдвинуты немного не туда? Разве не важнее сочувствовать нашим детям, испытывающим досаду и разочарование, и давать им понять, что это нормально – иметь чувства и выражать их открыто? Вместо этого мы портим отношения с ними только для того, чтобы выглядеть лучше в глазах абсолютно чужих людей!

К сожалению, это явление так широко распространено во всем западном обществе, что едва ли кто-то его замечает. Оно заставляет нас снова и снова возвращаться назад, к тому моменту, который многие взрослые пережили в первые годы жизни. Человек из западного общества постоянно зависит от внешнего одобрения, если в детстве родители не любили его таким, какой он есть, со всеми гранями его личности, безоглядно и безусловно. Чувство собственной неполноценности и неуверенности в себе взращивается, когда ребенку не хватает подтверждения, что он полноценен и во всех отношениях прекрасен. Если родители пытаются переделать ребенка согласно своим взглядам и желаниям, пусть даже с лучшими намерениями, то они затрудняют формирование истинной, здоровой личности. Такие дети во взрослом возрасте склонны оправдывать ожидания других только для того, чтобы получить подтверждение собственной полноценности и состоятельности. Ханс-Иоахим Маац описывает это очень точно:

«Ранимость – ахиллесова пята любой личности, страдающей нарциссическим расстройством. Зависимость от подтверждения правильности своих действий извне создает почву для формирования излишней чувствительности. Поскольку чувство

собственной значимости не дается человеку без посторонней помощи, ему просто необходимо одобрение других людей. […] То, чего нет внутри, должно быть получено извне. Однако компенсированное таким образом чувство подобно фальшивым деньгам, потому что недостаток любви не может быть восполнен искусственно, и чувство личной полноценности остается недостижимым. Нарциссический дефицит настолько же сильно зависит от признания окружающих, насколько безуспешны попытки избавиться от него»[23].

> Чем лучше мы понимаем себя и чем больше сострадания испытываем к себе, тем проще нам осознанно реагировать на острые ситуации в общении с детьми.

Мы, конечно, не утверждаем, что все родители страдают от нарциссического расстройства личности и могут добросовестно выполнять свои обязанности, только если слышат похвалу окружающих. Однако если человеку в детстве приходилось приспосабливаться к желаниям своих родителей или те наказывали его лишением любви, то, возможно, ему не хватало любви в целом. Это развило у него сильную зависимость от положительного мнения других, чего нет у людей со здоровым самолюбием и чувством собственного достоинства, которые росли, развивая свою истинную личность, свое настоящее «я». Таким людям совершенно все равно, что говорят другие, у них нет необходимости сравнивать себя с кем-то, они сами решают, какие их поступки «правильны», а какие нет.

Однако главная проблема – не внешнее порицание или одобрение со стороны общества, вовсе нет, а давление изнутри, та самая потребность выглядеть хорошими, чтобы нас полюбили. Именно это давление заставляет нас нервничать в кризисных ситуациях. К сожалению, очень тяжело в стрессовом состоянии избавиться от заложенного в нас стремления получить одобрение окружающих и высокую оценку извне. Но есть техника, которую можно применить задним числом, чтобы понять, почему вообще возникают такие ситуации. Чем лучше мы понимаем себя и чем больше сострадания испытываем к себе, тем проще нам осознанно реагировать на острые ситуации в общении с детьми.

Что делать? Отправиться в прошлое!

Эта техника основана на возможности постфактум обдумать конфликт, пережить гнев и мысленно отправиться в путешествие

в прошлое. Не нужно вызывать у себя осознанное воспоминание о какой-то конкретной ситуации – просто позвольте мыслям течь, как им вздумается. Первую же пришедшую на ум историю из детства наша эмоциональная память свяжет с гневом, проживаемым сейчас. Может показаться, что прошлое не связано с настоящим, но тем не менее оно поможет избавиться от старого гнева.

Мария из истории про бассейн совершила такое путешествие. Переживая заново гнев из-за поведения сына, она закрыла глаза и отправилась в свое детство. Ей вспомнилась поездка в трамвае с любимой бабушкой. Марии было 4 года. В тот день она увидела муху на оконном стекле и поймала ее. Она хотела показать насекомое бабушке, преисполненная гордости, но старушка воскликнула с омерзением: «Фу! Девочки так не делают!», заставила выпустить муху и вытерла ладонь Марии платком. Девочка покраснела от стыда и села на место, послушно сложив руки на коленях. Возможно, эта история совсем не похожа на ситуацию в бассейне с Марком, и все же она служит ключом к пониманию гнева Марии. Девочка из трамвая хотела услышать похвалу за свою ловкость, но вместо этого бабушка пристыдила ее, отругала и засыпала упреками, ссылаясь на правила приличия, принятые в обществе (так приличные девочки себя не ведут!). Ребенок не получил признания, которого жаждал. Однако взрослое «я» этой девочки может задним числом дать ей желанное одобрение в воображаемом разговоре[24]. Очень важны слова, которые приходят на ум первыми.

Взрослое «я» говорит детскому «я»:

– Испугалась ли ты реакции бабушки? Ожидала ли ты чего-то другого?

Р: Да. Я думала, что она обрадуется, как я ловко поймала муху. Это удалось мне в первый раз. Но она сказала, что девочки так не должны поступать.

В: Испугалась ли ты, что она будет меньше любить тебя, раз ты делаешь то, чего не должны делать девочки?

Р: Да.

В: Я могу себе представить, что происходило в голове твоей бабушки. Давай я спрошу ее за тебя: «Бабушка, ты беспокоишься, что твоя внучка такая дикая и необузданная и что ей нравится носить короткую стрижку?»

Б: Да, меня это очень беспокоит. Вдруг из нее не получится настоящая женщина? Я не хочу, чтобы она выросла мужеподобной бабой.

В: Ты думаешь, что можешь помешать этому, если будешь воспитывать ее правильно, показывать ей, как должна вести себя

девочка?

Бабушка кивает.

В: Бабуля, я хорошо знаю этого ребенка и могу сказать тебе вот что. Она чувствует себя девочкой, пусть ей даже нравится лазить по деревьям, играть в футбол и носить носки вместо чулок. Она может все это делать, но оставаться девочкой. Я также знаю, что твоя реакция задела ее. Она хотела, чтобы ты гордилась тем, как ловко она поймала муху.

Б: Я и в самом деле нахожу, что это было очень впечатляюще. Но я ведь не могла прямо сказать ей об этом! Что подумали бы люди в трамвае, если бы я поощряла ловлю мух?

В: Ты готова сейчас выразить восхищение способностями своей внучки?

Бабушка снова кивает.

Б: Мария, я действительно поражена тем, как ты ловко поймала муху. Я не могу показать это в открытую, но я восхищаюсь твоей силой, быстротой и тем, что тебе все равно, как другие смотрят на тебя.

В для Б: Твоя внучка беспокоится, что ты не будешь ее любить, раз она ведет себя не так, как полагается девочке.

Б: Что за абсурдная мысль! Что бы она ни делала, я буду любить ее всем сердцем. Я думала, она знает об этом.

В: Можешь ли ты сегодня прямо сказать ей об этом?

Б для В: Нет ничего на свете, что помешало бы мне любить тебя.

После того как Мария еще раз прокрутила в голове случай в бассейне, она больше не испытывала вспышек необузданного гнева. Она увидела свою роль в ссоре более ясно и смогла понять поведение сына, поставив себя на его место.

Очень важно также, чтобы мы, родители, в типичных ситуациях проявления упрямства со стороны детей хорошо понимали, почему мы реагируем именно так. Еще раз повторим: поведение детей – стимул наших реакций, но не сам поступок вызывает у нас гнев. Возможно, знание об этом не всегда поможет спокойнее реагировать на некоторые выходки, но, по крайней мере, нам будет легче заставить себя извиниться потом. Когда мы искренне говорим: «Послушай, малыш, мне очень жаль, что я накричал на тебя. Мне бы не хотелось поступать так снова. Мне было неприятно, что кто-то может подумать, будто я плохая мать. Но к тебе это не имеет отношения. Ты еще ребенок и только учишься управлять своими чувствами и обуздывать эмоции. Я уже взрослая, но и у меня порой плохо получается держать себя в руках. Я думаю, мне тоже нужна тренировка».

Если вы скажете это своему ребенку, то сделаете первый важный шаг в правильном направлении.

Помощь в переводе для родителей маленьких хулиганов

Вечно актуальная тема дерзких реплик

Когда дети хамят и грубят, это оскорбляет и сердит родителей, потому что наши запреты, как и разрешения, чаще всего продуманны и обоснованны. К сожалению, дети не видят благих намерений за нашими «нет» и «нельзя» и, несмотря на долгие и подробные объяснения, считают их просто глупыми. Тогда они бросают нам в лицо слова, которые нас невероятно злят, потому их прямое значение кажется ужасно обидным и резким. В такие моменты возникает чувство, что ребенок нас не любит, а многие боятся, что детская наглость и грубость – признак серьезных проблем в отношениях. Анке (35 лет) делится с нами историей, произошедшей с ее дочерью:

> **«Рае 4 года. Временами она виртуозно хамит и грубит мне, если что-то идет не по ее воле. Недавно, приготовив ужин, я зашла в гостиную и выключила телевизор, так как пора было садиться за стол. Тут произошло нечто из ряда вон выходящее. Рая вышла из себя и назвала меня «поганой мамой-засранкой». Она упорно настаивала на своем желании смотреть телевизор, повторяя: «Ну и что! А я так хочу!» Потом она подошла к телевизору и демонстративно включила его. Когда я пыталась ей объяснить, что много смотреть телевизор вредно, она не слушала меня, а перебивала и передразнивала: «Ла-ла-ла!» Сколько мне еще терпеть такое поведение дочери?»**

По-видимому, грубые ответы, как и непослушание, и провокации, – типичная стратегия детей, при помощи которой они хотят что-то сообщить нам. К сожалению, эта стратегия неудачна, так как она ранит и обижает других. У нас появляется чувство, что дети совершенно не ценят нас как родителей. И поскольку родители обычно плохо понимают своих детей, то они реагируют ответными оскорблениями.

Но что же на самом деле хотят сказать дети, говоря: «Поганая мама»? Мы приводим здесь самые распространенные оскорбления, которые обычно бросают в лицо родителям, и даем их приблизительный перевод в нашем понимании. Мы также расскажем о самых частых реакциях родителей, проанализируем их и поразмыслим, насколько они оправданны. В качестве возможного решения мы приведем ответы, которые помогут вам выйти из порочного круга взаимных оскорблений и восстановить

хорошие отношения с ребенком.

Нужно сразу оговориться, что мы не ставим целью кого-то осудить, смутить или вселить в родителей неуверенность. Если вы узнаете себя в приведенных ниже примерах, это не причина для отчаяния. Каждый из нас хотя бы раз в жизни говорил нечто подобное, и даже авторы этой книги порой позволяют себе необдуманные фразы. Мы хотим обратить внимание на то, что определенные высказывания могут восприниматься адресатом иначе и не нести того смысла, которое вкладывал в них говорящий, поэтому вы можете непреднамеренно обидеть собеседника. Мы, родители, должны стараться как можно осторожней обращаться с языком, когда учим детей говорить, чтобы они общались без грубости и хамства.

«Ла-ла-ла (бла-бла-бла)»

Родители слышат: «А мне плевать. Я тебя не слушаю».

Ребенок хочет сказать: «Ты слишком много ругаешься, мама. Ты все время в чем-то убеждаешь меня, хотя я уже давно понял, чего ты от меня хочешь. Прекрати же наконец это делать, ведь у меня и так плохое настроение, хоть я и не показываю этого. Чтобы не потерять лицо в твоих глазах и ради самоутверждения, я говорю: «Ла-ла-ла!», чтобы испортить настроение тебе тоже. Почувствуй себя так же, как я».

Родители отвечают: «Ты еще поговори у меня! Ты мне рот не заткнешь!»

Ребенок слышит: «Если ты и дальше продолжишь так себя вести, то я тебя не буду любить. Ты этого добиваешься?»

Было бы лучше, если бы родители ответили: «Я действительно слишком много ругаюсь на тебя. Я просто очень злюсь из-за того хаоса, что творится в ванной. Но сейчас я сделаю глубокий вдох, сосчитаю до десяти, и тогда мне, вероятно, станет лучше. Может быть, после этого мы с тобой почитаем? А потом вместе наведем порядок в ванной. Согласен?»

Почему нужно поступать именно так? Дети прекрасно владеют искусством повторения и «отзеркаливания», поэтому копируют поведение родителей. Благоразумнее выслушать их, когда они затыкают себе уши и повторяют: «Ла-ла-ла», ведь часто мы действительно говорим слишком быстро, ругаем их слишком долго или слишком громко. Да, это грубая реакция, но над ней можно поработать в будущем – мысленно сделать шаг назад и посмотреть на ситуацию со стороны. Был ли поступок ребенка на самом деле так уж плох, что оправдывал вашу злость? Давайте

признаем, что дети правы и что родители действительно ругаются слишком много и чаще всего несправедливо. Значит, мы можем так прямо и сказать детям об этом, а потом извиниться.

Еще одна прекрасная и одновременно веселая возможность показать, что взрослый понял и усвоил сказанное, а его реакция была чрезмерной, – как бы отмотать назад пленку воображаемого фильма. В реальной жизни мы скажем детям: «Минутку! На этот раз все прошло не очень удачно. Мне бы хотелось поступить по-другому. Подожди, я вернусь назад и попробую еще раз». После этого можно, например, театрально закатить глаза, издать звук, будто перематывается пленка, выйти в дверь, пятясь задом, через минуту зайти в комнату и отреагировать на ситуацию по-другому.

> Дети прекрасно владеют искусством повторения и «отзеркаливания», поэтому копируют поведение родителей.

«Поганая мама»/«Сраный папа!»

Родители слышат: «Я ненавижу тебя за то, что ты мне запрещаешь это делать. Я люблю тебя только тогда, когда ты мне все разрешаешь».

На самом деле ребенок имеет в виду: «Я услышал твое “нет” и злюсь из-за этого. В эту минуту я считаю тебя глупой, потому что мне бы хотелось услышать от тебя “да”. Я ненавижу быть таким маленьким и слышать твое «нет». Ты мешаешь мне выполнить мое желание, поэтому я нахожу эту ситуацию дурацкой. Несмотря на это, я тебя, конечно, люблю».

Родители отвечают: «У поганых родителей поганые дети! А поганые родители не читают на ночь сказок».

Ребенок слышит: «Ты сам сраный ребенок. Я тебя не буду любить, если ты говоришь такие вещи, и поэтому не буду читать тебе сказки на ночь».

Было бы лучше, если бы родители сказали: «Ты злишься на меня, потому что я сказала тебе “нет”. Я могу это понять. Я останусь при своем «нет», но понимаю твой гнев».

Почему так происходит? У ребенка еще недостаточно богатый словарный запас, чтобы выразить свое разочарование иначе, чем словами «поганая мама». Для родителей недопустимо по статусу и по возрасту отвечать такими же обидными словами. В конце концов мы достаточно пожили и кое-чему научились, поэтому знаем, что ситуация не разрешается, если отвечать на подобное подобным. Переводя обидные слова нашего ребенка в

нейтральные, мы помогаем ему выразить свой гнев по-другому. Мы, взрослые, тем самым проявляем понимание и показываем ребенку, что его чувства нормальны и обоснованы. И все же мы остаемся при своем ясном «нет», чтобы ребенок не запомнил стратегию грубости как успешную.

«Ну, тогда ты мне больше не подруга»

Родители слышат: «Если ты не разрешишь мне это сделать, я от тебя отрекусь».

На самом деле ребенок имеет в виду: «Я так зол на тебя, что озвучиваю самую серьезную угрозу. Конечно, я хочу чтобы ты и дальше оставалась моей подругой, но я не знаю, как еще выразить, насколько мне грустно из-за твоего запрета. Я очень сильно разочарован».

Родители отвечают: «Я и не должна быть твоей подругой, потому что я твоя мама».

Ребенок слышит: «Ха-ха! Ты не сможешь меня разозлить такими словами. Я не понимаю, что ты злишься из-за определенных рамок, а слышу только то, что ты хочешь меня обидеть. Поэтому я нанесу ответный удар: ты сейчас хочешь от меня отказаться, потому что злишься на меня, но так дело не пойдет. Я всегда буду твоей мамой и всегда буду устанавливать тебе границы. Бе-бе-бе! Кроме того, мама и подруга – не одно и то же».

Было бы лучше, если бы родители сказали: «О'кей» (с дружеским подмигиванием ребенку, которое сигнализирует, что мы понимаем его чувства), или «Ух, ты сейчас и правда сильно разозлился на меня!».

Почему? Предоставьте ребенку возможность самому решать, с кем он будет дружить, а с кем нет. Мама, конечно, может быть одновременно и подругой. Однако в данный момент ребенок этого не хочет, и это нужно принять! Это не очень по-взрослому – реагировать с обидой на отказ ребенка дружить, к тому же он хотел сказать вам совсем другое. Было бы лучше показать ребенку хороший пример, как справляться с ситуацией, если он услышит такие угрозы от подружки в детском саду. Когда родители увидят в наглости и грубости то, что действительно скрывается за ними (а именно – кратковременное возбуждение чувств с неосознанным выплеском эмоций), которое уже через минуту теряет актуальность, мы покажем ребенку, что он не должен бояться таких высказываний. Можно их спокойно и без эмоций принимать, ожидая, пока вихрь чувств пройдет.

Родители слышат: «Ты мне не скажешь ничего нового. Если я не хочу этого делать, ты можешь говорить сколько угодно, но я тебя не слушаю. Баста!»

На самом деле ребенок имеет в виду: «Видишь, каково мне, когда я хочу получить что-то. А теперь ты чего-то хочешь от меня и не получаешь этого, и в такой момент я чувствую себя немножко сильнее».

Родители отвечают: «Если ты немедленно не послушаешься, ты об этом пожалеешь…»

Ребенок слышит: «Я гораздо сильнее тебя и воспользуюсь своей властью, если ты сию минуту не сделаешь то, что я тебе говорю. Не доводи ситуацию до предела, слышишь?»

Было бы лучше, если бы родители сказали: «Ладно, если ты этого сейчас не сделаешь, то мне действительно не повезло. Я не хочу принуждать тебя. Однако мне важно, чтобы ты… [почистил зубы], потому что я озабочена тем, …[что они у тебя будут болеть]. Что мы можем сделать, чтобы нам обоим было хорошо в такой ситуации? У тебя есть какие-нибудь мысли по этому поводу?»

Почему? Нет ничего зазорного в том, чтобы не иметь никаких вариантов решения, потому что вы не хотите заставлять ребенка делать что-то против его воли. К тому же всегда помогает разъяснение, почему вам хочется того или этого; вы можете попросить ребенка вместе с вами найти компромисс. Часто при этом появляются удивительно практичные решения.

Давайте теперь вернемся к истории Анке и Раи. Когда четырехлетней девочке велели выключить телевизор, потому что мама хотела поужинать вместе с ней, она пришла в ярость. Дети любят телевизор и готовы смотреть телепередачи бесконечно. Даже взрослые порой не могут оторваться от экрана, если идет их любимый сериал. «Ничего, посмотрю еще одну серию», – часто думаем мы и засиживаемся у экрана допоздна.

Однако, если долго смотреть телевизор, префронтальная кора, то есть разумная часть нашего мозга, отключается. При поступлении больших объемов информации и быстром удовлетворении потребности в новых впечатлениях кора не может бороться против ленивой основной системы мозга. Образно выражаясь, она просто засыпает, когда мы смотрим телевизор[25]. Одновременно ослабевает и контроль мозга над нашими импульсивными желаниями. Нам ужасно трудно преодолеть свою лень и заставить себя встать. Этот феномен объясняет, почему маленькая Рая набросилась на мать, когда та выключила

телевизор. Поскольку префронтальная кора девочки в тот момент работала не в полную силу, она не могла подавить или ослабить агрессивный импульс, вызванный гневом из-за требования прекратить приятное занятие.

Грубые высказывания девочки, такие как «Поганая мама-засранка!», «А я все равно хочу и буду!» и «Ла-ла-ла», – выражения неконтролируемой агрессии. В конечном итоге эти речи означали лишь то, что Рая была разочарована запретом смотреть телевизор и отмахивалась от объяснений матери, так как не желала выслушивать еще и наставления. Ее самовольное включение телевизора было отчаянной попыткой защитить свою целостность как личности. В переводе на язык взрослых это означает: «Я ненавижу, что мне нельзя самой решать, сколько смотреть телевизор. Я хочу тебе показать, что считаю себя достаточно большой, чтобы самой принимать решения».

По иронии судьбы, включение телевизора говорит о том, что девочка пока еще не в состоянии сама прекратить делать что-либо, когда ситуация того требует. Поэтому неплохо, что Анке, несмотря на сопротивление дочери, настояла на своем. В данной ситуации облеченные «покровительственной властью» родители должны добиваться своего. Хотя мы позиционируем себя сторонниками развития у детей самостоятельности в вопросах еды, сна, хождения в туалет или выбора одежды, все же не следует давать ребенку самому решать, сколько смотреть телевизор. Этот вид деятельности перегружает мозг из-за описанных выше особенностей развития человеческой психики и негативных явлений. Зная, почему Рая после просмотра телевизора набросилась на свою мать и принялась ругать ее, Анке может в дальнейшем в подобной ситуации реагировать более спокойно, поскольку ее собственная злость сойдет на нет. Она может посочувствовать дочери, испытывающей разочарование, и ответить ей с эмпатией, но одновременно настоять на соблюдении установленных границ.

Наглая ухмылка чаще всего означает: «Извини меня!»

Обычно мы улыбаемся ближним, когда счастливы или хотим выразить свою радость. Поскольку все люди, независимо от языковой и культурной принадлежности, улыбаются в счастливые моменты, то улыбка выглядит мирным и обезоруживающим жестом, что установил еще в 1970 году австрийский ученый-этолог Ирениус фон Эйбл-Эйбесфельдт[26]. Однако иногда красивая открытая улыбка превращается в неприятную кривую ухмылку. Именно с этим столкнулся Ян (45 лет) при общении со своим сыном:

> **«У меня был тяжелый день на работе, а дома нужно было сделать кучу дел. Приведя своего сына Мика из детского сада, я разрешил ему заняться своими делами, чтобы я смог быстро приготовить ужин. Он тут же принялся скакать на диване, хотя прекрасно знал, что это запрещено. Я несколько раз напомнил ему о правиле, но Мик продолжал прыгать. Я повысил голос и снова повторил запрет в более жесткой форме. Но вместо того чтобы прекратить, он нагло улыбался мне в ответ. Тогда я взбесился, отругал его как следует и грубо схватил за руку. Эта наглая ухмылка просто вывела меня из себя!»**

Улыбка – один из самых древних жестов примирения, который призван разрядить ситуацию. Эта способность досталась нам в ходе эволюции – исследователи и сегодня могут наблюдать ее у обезьян. Когда похожие на людей приматы, такие как лемуры или макаки-резусы, показывают зубы, то это недвусмысленный и явный призыв к миру. Если во время борьбы более слабая обезьяна отступает, то, как правило, она демонстрирует сопернику широкую ухмылку, сигнализируя тем самым, что она сдается. У павианов даже есть особый ритуал примирения: они кланяются, показывают противнику зад, громко причмокивают губами и ухмыляются во весь рот. Это означает: «Прости меня, пожалуйста!» Дети, а нередко и взрослые, ведут себя точно так же. Если мы поймали ребенка за недостойным занятием или ругаем его, то он обычно ухмыляется в ответ, так как сам понимает, что совершил что-то, рассердившее его родителей. Возможно, он немного боится нашей реакции и не хочет потерять

нашего расположения и любви. Как и в случае с обезьянами, ребенок показывает ухмылкой, что осознает свое подчиненное положение. К сожалению, это не означает, что он автоматически прекратит делать то, что раздражает нас.

Своим непослушанием ребенок, как правило, хочет обратить наше внимание на что-либо: например, на то, что его значимость для нас, по его ощущениям, снизилась, или на то, что ему пришлось слишком сильно напрягаться/слишком долго сдерживаться. Если это продолжается, то он и дальше будет хулиганить, пока не добьется от нас хоть какой-то реакции. По сути дела, ухмыляясь, ребенок говорит тем самым: «Мне жаль, что я рассердил тебя, но я не знаю, что мне еще сделать, чтобы ты обратил на меня внимание. Выслушай меня, пожалуйста!»

Мика из примера выше, продолжая прыгать на диване, на самом деле хотел сказать: «Папа, я скучал по тебе целый день. В детском саду мне и так пришлось самостоятельно находить себе занятие, а теперь ты и дома просишь, чтобы я делал то же самое. Мне хотелось бы провести немного времени с тобой. Оставь ужин в покое и давай поваляемся на диване». Своей ухмылкой он подтвердил, что прекрасно знает правила и намеренно нарушает их, а вот почему он это делает – сам он пока не понимает. Его обуревает непонятное чувство, на поводу у которого он идет, повинуясь инстинкту.

У его улыбки есть еще одно значение – он извиняется. Преднамеренная провокация не предусмотрена природой с точки зрения эволюционной биологии и не входит в набор поведенческих реакций детей. Нет никакого смысла в том, чтобы дети без причины протестовали против родителей и своим неприемлемым поведением злили тех, кто обеспечивает их существование и благополучие.

Поскольку важно сообщать детям о последствиях их действий, разгневанные родители могут спокойно сказать, что их ухмылка вызывает нежелательные реакции. Восклицание Яна: «Блин, я готов взорваться от гнева, когда ты меня так злишь! Мне кажется, что ты нарочно меня дразнишь. Больше всего мне хочется на тебя накричать. Я просто не могу это выдерживать спокойно!» – прояснит для Мика ситуацию и раскроет ему последствия его поведения для чувств взрослых. Если в итоге родителям удастся применить технику расслабления, после того как они сбросят напряжение, излив свой гнев, то ребенок узнает о своем поступке еще больше. Ян мог бы сказать: «Дай-ка мне передышку. Я сосчитаю до десяти, а потом смогу поговорить с тобой спокойно», а после продемонстрировать сыну приемлемую в обществе стратегию борьбы с гневом.

После двухминутной передышки взрослый уже готов обсуждать ситуацию более спокойно. Ян может объяснить сыну: «Мне не хотелось, чтобы ты прыгал на диване, да ты и сам об этом знаешь. Я все время боюсь, что ты упадешь и ударишься об стол. Мне хочется, чтобы ты нашел себе какое-нибудь другое занятие, пока я готовлю ужин, но я вижу, что тебе это не по силам. Тогда давай немного отдохнем, поваляемся и подумаем». Если отцу удастся таким образом завладеть вниманием ребенка, то в итоге он приготовит ужин в тишине и спокойствии. Может быть, даже вместе с сыном.

> Улыбка – один из самых древних жестов примирения, который призван разрядить ситуацию.

«Он не делает того, что я требую»

Едва ли что-то выводит нас из себя больше, чем ситуации, когда наш ребенок «не слушается». Мы же в конце концов родители! Мы все же имеем право первого голоса, и дети должны доверять нашему мнению, так как мы пожили дольше, чем они.

К сожалению, дети видят мир совершенно по-другому. Они продолжают делать как раз то, что мы им запрещаем. Мы уже говорили о причинах такого поведения: дети еще не могут полностью расшифровать мысль, содержащуюся в запрете. Но что же происходит, когда ребенок, чей мозг уже выделяет слово «нет» в предложении, все равно не «слышит» наших просьб, несмотря на неоднократное повторение? Николя (28 лет) переживает такие моменты со своим сыном достаточно тяжело:

> **«Моему Бену 4 года, и он, в общем-то, послушный ребенок. Можно сказать, что по сравнению с другими он самый послушный мальчик в мире. Я до сих пор не слышала никаких жалоб ни от воспитателей в детском саду, ни от его бабушки, когда он проводит у нее один-два дня в неделю, если мне приходится работать подолгу. Тем ужаснее то, что он меня не слушает. Все время повторяется одна и та же ситуация. Я прихожу за ним в детский сад и хочу несколько минут поговорить с воспитательницей, но мне это не удается: Бен тут же встревает. Он начинает кричать, он дергает меня за руку и за одежду, он делает разные глупости, короче говоря – хулиганит. У меня даже слов нет, чтобы это описать. Я прошу его прекратить безобразничать, а он**

продолжает свое. Чем дольше я разговариваю с другими взрослыми, тем неистовей он становится. Недавно он разыскал в гардеробе коробку с маленькими шариками и стал бросаться ими в меня, когда я говорила с воспитательницей. Я три раза велела ему прекратить безобразие, но он только ухмылялся и продолжал хулиганить. Это неприемлемо! Я могу ругаться с ним сколько угодно, но он не слушает меня в такие моменты. Все выглядит так, как будто он не воспринимает меня всерьез».

Когда четырехлетние дети намеренно провоцируют родителей и остаются глухи к их замечаниям, обычно они прекрасно осознают, что делают. Поскольку на этом этапе развития они уже могут поставить себя на место другого человека и догадаться, что их поведение злит родителей, то у них должна быть достаточно сильная мотивация для такого безобразного поведения. Давайте рассмотрим ситуацию с Беном более внимательно. На первый взгляд действительно кажется, что мальчик не слушается мать. Он не только ведет себя нагло, не подчиняясь приказам, но и активно провоцирует ее – бросается шариками и при этом ухмыляется. Почему же он это делает?

Когда Николя приходит за сыном в детский сад, ребенок уже на пределе своих сил. Он целый день подчинялся правилам и держал себя в рамках. Он играл в послушного мальчика: не ссорился с другими детьми, делал то, чего от него хотела воспитательница. Он функционировал в таком режиме, сколько мог. Для ребенка его возраста это большое достижение, но, несмотря на его титанические усилия, оно не было оценено взрослыми. Те воспринимают такое поведение как вполне нормальное.

После долгого дня в детском саду Бену, можно сказать, перекрыли кислород. Он больше не мог держать себя в руках, ему был необходим отдых. Когда мать наконец пришла за ним, мальчик был близок к срыву. Ему нужно было всего лишь быстро одеться, попасть на улицу и поноситься по игровой площадке. Однако Николя не торопилась увести сына. Она хотела еще немного поговорить с воспитательницей о взрослых проблемах. Это было уже слишком. Мальчик больше не мог подавлять хлещущую через край энергию и заявил об этом посредством своего безобразного поведения. Ухмылка в такой ситуации служила всего лишь знаком неосознанного извинения. Она показывала, что Бен на самом деле знает, что он делает что-то

неправильно, – он просто не в состоянии остановиться.

Это еще один пример типичной неосознанной стратегии детей, которую они применяют, когда от них требуют слишком многого. От этого они устают не только физически, но и морально, и в конце концов сдаются и ломаются. Иногда подобный феномен можно заметить и в группах взрослых, например, во время длинного официального мероприятия, когда в зале неожиданно становится шумно. Люди начинают беспокойно ерзать в креслах, шуршать бумагами, есть, бурчать себе что-то под нос или перешептываться. Некоторые особо смелые просто встают и выходят. Причина та же самая – люди больше не могут терпеть, у них не осталось сил – только взрослые реагируют на усталость более вежливым и социально приемлемым образом, чем дети. Им нужен перерыв.

Психолог Рой Баумайстер назвал это явление «истощением эго». Осуществляемый префронтальной корой самоконтроль временами пропадает, потому что мозгу долго приходилось выдерживать слишком большое напряжение[27]. Это объясняет, почему поступки детей раздражают родителей по вечерам, после трудного рабочего дня, сильнее, чем по выходным или во время отпуска. Наша способность к самоконтролю в будни порядком поистрепалась, поэтому мы вспыхиваем на ровном месте.

Невыносимые и шумные выходки детей, которые находятся на пределе своих сил, – не самая приятная стратегия, которой природа наделила маленьких негодяев. Взрослые в такие моменты уверены, что их авторитет намеренно подрывается и игнорируется. Чаще всего они реагируют с гневом и используют силовые методы, чтобы принудить ребенка к послушанию. Было бы неплохо, если бы мы, люди, в процессе эволюции развили у себя какой-то конкретный знак, который бы сразу давал другим понять, почему мы поступаем именно так, а не иначе. Хорошо бы, например, наш цвет глаз зависел от нашего эмоционального состояния. Скажем, карие глаза говорили бы об усталости, лиловые свидетельствовали о раздумье, а зеленые – о стрессе… Но поскольку природа не наделила нас такой способностью, то между людьми постоянно возникают недоразумения. Бен своим безобразным поведением на самом деле просто хочет сказать: «Прошу тебя, сделай уже что-нибудь, я не могу больше терпеть».

В таких ситуациях есть (мы говорим об этом редко) правильный и неправильный вариант поведения родителей. Важно позитивно реагировать на хулиганские выходки наших детей. Давайте посмотрим, что произойдет, если Николя будет действовать согласно классическим канонам воспитания и надавит на сына. Может быть, она поругается с Беном, прикажет

ему вести себя прилично и пригрозит отобрать у него шарики, если он немедленно не прекратить бросаться ими. Однако, по всей вероятности, мальчик не перестанет безобразничать, так как его потребность (получить передышку от послушания и завоевать внимание матери) остается неудовлетворенной. Скорее всего, Бен будет кричать и хулиганить пуще прежнего. Матери в таком случае придется усилить нажим, чтобы самоутвердиться. Может быть, она пригрозит на несколько дней лишить мальчика вечернего телевизора или больше не читать ему сказок на ночь. После этого некоторым детям удается сдержать свой порыв и начать делать то, чего от них хотят взрослые. Они собирают последние силы и «берут себя в руки». Взрослые воспринимают это как успех своего последовательного воспитания, но на самом деле это не так. Послушание как результат нажима извне – огромная уступка, на которую дети идут, чтобы завоевать любовь родителей.

Другим не удается взять себя в руки, и они продолжают хулиганить, несмотря на угрозы (или несмотря на перспективу получить обещанное вознаграждение), пока ситуация не достигнет крайней степени накала. Когда взрослый раздражается, а ребенок приходит в ярость, это может дать желаемый отдых детскому мозгу – напряжение уходит после эмоционального взрыва. После этого детям становится лучше, они снова могут вести себя дружелюбно и поступать как надо. Однако доведение конфликта до предела изнуряет и взрослых. Часто родители спрашивают себя: «Неужели всегда нужно дойти до крайности, чтобы ребенок начал слушаться?»

> Поступки детей раздражают родителей по вечерам, после трудного рабочего дня, сильнее, чем по выходным или во время отпуска. Наша способность к самоконтролю в будни порядком поистрепалась, поэтому мы вспыхиваем на ровном месте.

Нет, не всегда. Николя могла бы прислушаться к сообщению сына, которое он хочет передать ей своим поведением. Она могла бы прикинуть, чья потребность более весома и значима. Потребность взрослого спокойно поговорить? Или же потребность Бена оторваться на детской площадке? Она могла бы прервать разговор с воспитательницей и извиниться, сказав, что ее сыну требуется внимание и возможность провести пару часов на свежем воздухе. После небольшой передышки Бен был бы снова в состоянии слушаться свою мать. Тогда его мозг получил бы необходимую разгрузку без всяких эмоциональных взрывов.

Нужно ли вознаграждать плохое поведение?

Благоразумие подсказывает нам следующую схему: если отвечать вниманием, любовью и пониманием на действия ребенка, который намеренно злит взрослых, такое отношение только стимулирует и закрепляет нежелательное поведение. Еще много веков назад специалисты по воспитанию советовали либо игнорировать негативное поведение, либо наказывать детей за плохие поступки, а хорошее, желательное поведение – вознаграждать.

Однако правда такова, что если взрослые игнорируют или наказывают детей за плохое поведение, то тем самым они реагируют только на симптомы, а не на причины поступков. Дети, которых поощряли за хорошее поведение и наказывали за плохое, хоть и быстрее прекращают свои провокации в критической ситуации, но в долговременной перспективе «воюют» с родителями активнее остальных. Так что наказания и поощрения – это решения, которые прекрасно работают короткое время, однако консервируют скрытый конфликт, отодвигая его разрешение на день, неделю или на год. Если настоящая проблема не решается, то участники драмы так и живут в вечной борьбе или же один из них сдается и каким-то образом эмоционально отдаляется от другого.

Когда нам удается рассмотреть за провокационным поведением детей, что они не очень хорошо себя чувствуют психологически, мы можем легко прекратить их хулиганства, уделив им немного внимания и общаясь с ними по-дружески. Это трудно воспринимать с буддистским спокойствием, но всегда найдутся спокойные, доходчивые слова. Например, можно сказать расшалившемуся маленькому негодяю: «Мне не нравится, когда ты бросаешься в меня мячиками! Но я понимаю, что ты хочешь показать мне, как тебе не терпится выйти на улицу. Иди сюда, я помогу тебе одеться, и мы пойдем на детскую площадку. Там ты сможешь побегать».

Когда мы даем ребенку понять, что раскрыли суть провокации, и открыто высказываем предположения о причинах его поведения, мы сами избавляемся от гневных мыслей и уменьшаем опасность эмоционального взрыва. Нет смысла притворяться и делать вид, будто непослушание малыша не трогает нас. Дети должны видеть, что подобное поведение вызывает у нас гнев и ярость, – только в этом случае их мозг сможет успешно обработать событие и сделать соответствующий вывод. Важно, однако, не внушать им чувство вины. Ведь они провоцируют нас не ради самой провокации, а потому что не

знают способов донести до нас свое послание в социально приемлемой форме. Со временем они выработают у себя другие стратегии и будут говорить по-взрослому, когда им что-то не по душе. Тогда мы сможем выслушать и удовлетворить их пожелания.

«Эльза нарочно провоцирует меня»

Намеренная провокация – тип поведения, который особенно не нравится взрослым, поэтому мы реагируем на него с агрессией и гневом. Когда маленький ребенок начинает драться или щипаться, потому что не может поступать по-другому из-за незрелости своего мозга, мы еще готовы проявить снисходительность и закрыть на это глаза. Но что делать, когда ребенок сознательно злит нас, а в ответ слышит гневные крики? Катрин (33 года), мать двоих детей, рассказывает о такой чрезвычайной ситуации:

> **«Я больше не могу так. Я сдаюсь. Моя дочь Эльза (3,5 года) превратила мою жизнь в настоящий ад. Я едва сдерживаюсь, чтобы не ударить ее, потому что она не знает границ. Она провоцирует меня и выводит из себя. Она постоянно делает мне пакости. Каждый вечер, когда приходит время ложиться в постель, она начинает щипаться и наступать мне на ноги. Она не желает ложиться спать, а предпочитает носиться по квартире и орать. Недавно у нас родился еще один ребенок. Маленькому брату Эльзы всего две недели от роду, поэтому по вечерам она должна вести себя тихо, чтобы он смог спокойно заснуть. Я очень радуюсь, когда он наконец засыпает. У меня появляется наконец время заняться с Эльзой, почитать ей книгу или просто поваляться в постели. Однако в будние дни я не могу проводить с ней много времени, и Эльза протестует против такого порядка вещей. Она бесится, сбрасывает на пол вазы, вытаскивает выдвижные ящики, раскидывает обувь по квартире, разрисовывает стены фломастером, режет одежду ножницами. Если я пытаюсь остановить ее, она становится агрессивной и щиплет меня. У меня уже синяки по всему телу. Что мне делать с ней? Она доводит меня до белого каления».**

Когда дети специально, целенаправленно и, на первый

взгляд, беспричинно провоцируют родителей, взрослые часто не понимают, в чем проблема. Ребенок может не слушаться, потому что у него нет сил терпеть какую-то определенную ситуацию, как, например, Бен из примера выше. Или же ребенок злит родителей, потому что ему кажется, что они его больше не любят и не ценят. Эльза – как раз такой случай, но, чтобы раскрыть причины поведения девочки, мы должны сделать небольшое отступление.

Котелочек, полный счастья

Как правило, люди счастливы, когда чувствуют принадлежность к социуму и свою ценность для общества, в котором они живут. Признание и сознание собственной значимости – движущая сила и основной мотив человеческого бытия. Человек, у которого нет семьи и друзей, ощущающий, что результаты его труда никому не нужны, теряет вкус к жизни. Как доказали ученые, он испытывает настоящую боль, потому что при потере чувства социальной значимости в мозгу активируется центр боли. И наоборот, мозг автоматически начинает выделять гормоны счастья, когда человеку уделяют внимание и он получает положительную оценку от других людей.

Нейробиолог, врач-психиатр и психотерапевт Иоахим Бауэр пишет об этом в своей книге «Почему я чувствую то, что чувствуешь ты». Социальное признание и любовь окружающих активируют в мозгу сигнал для выброса в кровь важных веществ, которые делают человека счастливее. Бауэр предполагает, что мы, люди, не смогли бы выжить без минимальной дозы такого вещества – то есть без связи с близкими нам людьми. Это подтверждается экспериментом, который был проведен по приказу кайзера Фридриха II (1194–1250). Он хотел узнать, на каком языке начнут говорить маленькие дети, с которыми никто не разговаривает. К сожалению, ответ на этот вопрос не был найден, так как все дети скоро умерли из-за недостатка теплоты, ласки и общения. Социальная изоляция не только приносит психологические неудобства, но и опасна для жизни.

Представим себе, что внутри каждого человека есть этакий котелочек, который наполняется, когда к его хозяину проявляют внимание, признают его ценность и одаривают его любовью. Когда мы делаем то, что приносит нам удовольствие, не испытывая потребности получить одобрение от окружающих, то этот поступок лишь слегка наполняет наш внутренний котелочек. Если же мы получаем от других людей – членов нашей семьи, друзей или коллег – подтверждение, что нас ценят такими, как есть, что мы важны для них, или же если незнакомые люди дают нам понять, что мы мимоходом сделали их немного счастливее, – такая обратная связь наполняет наш котелочек счастьем до самых краев. При относительно полном котелке наша жизнь легка и беззаботна. С ним любой человек готов выдержать жестокие удары судьбы или противостоять конфликтам: он может игнорировать их или переводить негативные моменты в позитивное русло.

Когда в нашей жизни снова и снова возникают ситуации, в которых наши усилия пропадают даром, уровень счастья в котелочке снижается. При этом совершенно все равно, кто крадет у нас счастье. Это может быть наш супруг или сожитель, который больше не берет нас за руку, потому что у него депрессия или он страдает от синдрома хронической усталости. Это может быть наш ребенок, который плачет по утрам, потому что папа уже ушел на работу. Это может быть наш начальник, который видит в наших отчетах одни ошибки, а безупречно выполненное задание воспринимает как само собой разумеющееся. Это может быть сногсшибательная блондинка, которая не готова уступить место для матерей с детьми в трамвае и, закатывая глаза, отворачивается к окну. Уровень счастья в котелочке падает до тех пор, пока у человека не появляется чувство, что он зря живет на свете и никому не нужен. Оно делает нас несчастными. Обычно мы не понимаем, что нам не хватает признания и внимания, и идем на поводу у желания поскорее избавиться от этого чувства и передать его другим. Мы начинаем ссориться с каждым встречным или же ворчать на окружающих. Мы пилим супруга, потому что он забыл убрать молоко в холодильник, мы цинично шипим вслед блондинке в трамвае: «Спасибо за вашу доброту и отзывчивость». Делая так, мы опустошаем котелочек счастья других людей, но уровень нашего счастья не поднимается ни на миллиметр. Хороший метод, позволяющий избавиться от этого чувства, мы не применяем, как установил Маршалл Розенберг, изобретатель метода ненасильственной коммуникации:

> Социальная изоляция не только приносит психологические неудобства, но и опасна для жизни.

«К сожалению, большинство из нас не учатся мыслить понятиями потребностей. Когда наши потребности не удовлетворены, мы автоматически начинаем думать, что виноваты другие люди – именно они делают что-то неправильно. Мы критикуем своих детей, называя их ленивыми, если они бросают пальто на диван, или же считаем своих коллег безответственными, потому что они выполняют свою работу не так, как сделали бы мы»[28].

Методы наполнения котелочка счастьем

По Розенбергу, люди неосознанно разрабатывают стратегии, чтобы наполнить свой опустевший котелочек счастья. Жена, которую муж больше не берет за руку, возможно, заведет

интрижку на стороне, потому что ей не хватает физического контакта с другим человеком. Мы не беремся судить, насколько мудра данная стратегия. Может быть, она купит себе щенка, с которым будет засыпать в обнимку, или будет брать с собой в постель горячую грелку. Она, вероятно, станет больше нежничать с детьми. Или же ей в конце концов удастся поговорить с мужем и рассказать ему, что ей не хватает тепла и нежности, и тогда он постарается чаще уделять ей внимание. С помощью всех этих методов она сможет наполнять свой котелочек счастьем – иногда больше, иногда меньше.

Точно так же и дети, у которых котелочек счастья опустел, ищут способы его наполнения и придумывают методы удовлетворения собственного эго. Чаще всего это намеренная провокация, дуракаваляние, баловство с целью привлечь к себе внимание родителей. В основном же они проявляют послушание и идут на сотрудничество со взрослыми, насколько у них хватает сил и терпения. Когда они больше не могут существовать в таком критичном режиме, то начинают понемногу бунтовать. Они перестают реагировать на просьбы родителей, остаются глухи к замечаниям. При этом самому ребенку непонятно, почему он дурачится или хулиганит. Он поступает так, повинуясь неопределенному чувству; хоть и провоцирует родителей намеренно, но не для того чтобы просто позлить их, а чтобы привлечь их внимание. Это призыв о помощи: «Посмотри на меня. Поговори со мной. У меня такое чувство, что я потерял для тебя всякую ценность, поэтому мне страшно».

Если родители будут реагировать с дружеским вниманием, хотя бы немного наполняя котелочек ребенка счастьем, то в долгосрочной перспективе шалости и баловство не перерастут в войну со взрослыми. К сожалению, мы отвечаем на провокации наших отпрысков преимущественно гневом и раздражением.

Те, кто дочитал до этого места, заметят проблему, которая возникает, когда родители начинают отвечать на провокации детей резко и грубо: их котелочек счастья опустошается еще больше, когда мы начинаем кричать на них. У детей усиливается чувство, что они недостаточно хороши в глазах родителей. Возникает своего рода заколдованный круг, так как растущее ощущение своей «нехорошести» заставляет детей еще сильнее шалить, баловаться, беситься, привлекая к себе внимание родителей, что злит тех еще больше. Конфликт нарастает, пока ситуация не накаляется до предела. Конструктивного выхода из этого кризиса для ребенка не существует, потому что он пока не знает других способов устранения проблемы. И все же дети так зависимы от любви своих родителей, это вшито в их

генетическую программу настолько прочно, что они готовы уступить, чтобы нам понравиться. Ребенок рано или поздно сдастся. Возможно, он пообещает снова стать послушным. В его мозгу укоренится мысль о том, что он от природы не такой уж хороший, не такой милый, а скорее наоборот – плохой и злой, и, возможно, родители правы, когда ругают его. Преисполнившись такой уверенности, он пойдет по жизни с пустым котелочком счастья.

> Когда ребенок получает непрерывный поток позитивного внимания и любви, то его котелочек счастья постепенно наполняется и провокации сами собой прекращаются.

Давайте вернемся к примеру с Эльзой. Девочка однозначно дает понять матери, что у нее возникло чувство, будто та больше не ценит и не любит ее. Это случается довольно часто, когда в семье рождается еще один ребенок и родители посвящают себя заботам о новорожденном. Эльзин котелочек любви и счастья совсем пуст, поэтому она прибегает к любым средствам, чтобы привлечь к себе внимание матери. Она разрисовывает стены, дерется и щиплется, отказывается ложиться спать и кричит так громко, что ее брат просыпается от шума. Мать не видит поводов для провокаций, и это тоже правда. Нет никаких очевидных причин для такого безобразного поведения девочки, потому что речь идет об ощущении несчастья, которое сам ребенок не в состоянии осознать и выразить. Эльза себя плохо чувствует и не понимает, почему это происходит. Она злит родителей, не зная, почему это делает – и не может этого знать. Она просто выполняет заложенную в ней программу в надежде, что кто-то из родителей повернется к ней, уделит ей внимание и снова наполнит ее опустевший котелочек счастьем и любовью.

Решение этой проблемы лежит целиком в сфере ответственности взрослых, и оно очень простое. Родители Эльзы – а также все остальные – должны преодолеть желание отстраниться от своих детей во время таких провокаций, а вместо этого убедить их, что отец и мать по-прежнему любят и ценят их. Не обязательно при этом уделять им час эксклюзивного внимания или устраивать грандиозный поход в кино, в бассейн или на ярмарку. Детям хватит нескольких коротких моментов общения в течение дня. Достаточно присесть рядом с ребенком на пять минут, поваляться с ним в постели, почитать ему книгу или помочь одеться, хотя все это он может сделать самостоятельно. Такое общение нужно устраивать регулярно, несмотря на каждодневные бытовые провокации, а также дополнительно – при

любой подвернувшейся возможности. Когда ребенок получает непрерывный поток позитивного внимания и любви, то его котелочек счастья постепенно наполняется и провокации сами собой прекращаются. Если в душе ребенка достаточно любви и счастья, то ему хватает внимания, выдаваемого мелкими порциями, чтобы он мог гармонично существовать рядом со своими близкими.

Ежедневно возникают ситуации, когда мы нервничаем и злимся из-за того, что наши дети, находящиеся в возрасте обретения самостоятельности, отказываются выполнять наши требования. Они сходу отвергают все, что бы мы им ни предлагали, и каждая мелочь подробно обсуждается, иначе все заканчивается плачем, сидячей забастовкой или вспышкой гнева. А ведь родители всего лишь хотят провести день в тишине и покое. Что мы можем сделать, чтобы не биться лбом в одну и ту же стену, которую воздвигают перед собой дети своими «Не хочу!» и «Не буду!», какие подсказки и трюки помогают справиться с самыми частыми проблемами – об этом мы поговорим в последней части.

Эффективное сотрудничество

Дети охотно идут на сотрудничество. Эта фраза, которую небрежно бросает в своих интервью известный датский семейный врач и психолог Еспер Юуль, нередко приводит родителей в отчаяние. Ведь кажется, что все обстоит ровно наоборот: *наши* дети как раз не желают идти на компромиссы и как будто специально вынашивают планы, противоположные ожиданиям родителей. Они сбрасывают тарелки со стола, убегают от нас в набитом битком трамвае или не желают одеваться по утрам.

Такое происходит, как мы считаем, по следующим причинам:

1. Из-за неправильного представления взрослых о том, что такое сотрудничество.

2. Из-за незнания особенностей нервной системы, делающих детей способными к послушанию (и о том, какой тип сотрудничества соответствует возрасту ребенка).

3. Из-за игнорирования желания/нежелания детей к сотрудничеству.

4. Из-за выжидательной позиции взрослых.

5. Из-за непреднамеренного отучения детей от сотрудничества в раннем возрасте.

Различные представления о сотрудничестве

Под сотрудничеством понимают целенаправленное партнерство для достижения совместной цели. Ученые из института Макса Планка с кафедры эволюционной антропологии определили это понятие так:

«Помимо обоюдного сближения друг с другом 1) участники связаны общей целью и 2) люди, исполняющие разные роли, подстраиваются друг под друга, к чему также относится оказание помощи другим»[29].

Здесь-то и зарыта собака неверных представлений, из-за которых страдаем мы, взрослые: чаще всего мы держим в голове какую-то свою определенную цель. Например, мы хотим, чтобы ребенок по утрам быстро собирался и мы могли поскорее отвезти его в детский сад и вовремя попасть на работу. Мы также мечтаем, чтобы он без нытья одевался и чистил зубы (или позволил родителям почистить ему зубы), завтракал и гармонично включался в повседневную жизнь. Уже при чтении этих строк читателю бросится в глаза абсурдность требований: ведь у детей по утрам совершенно другие намерения. После

пробуждения они хотят спокойно поиграть у себя в комнате, потом немного перекусить, а потом, может быть, даже одеться, но только для того, чтобы поиграть около дома. У них нет никакого желания поскорее оказаться в детском саду. О том, что мама или папа должны вовремя приехать на работу, дети не задумываются и не будут этого делать до определенного возраста. С точки зрения ребенка, именно взрослые не хотят сотрудничать с ними по утрам!

Очень важно осознать, что мы не можем ожидать сотрудничества от детей в полном смысле этого слова, так как наши и их цели совершенно различны. *На самом деле* мы хотим, чтобы наши малолетние дочери и сыновья по утрам быстро и точно выполняли наши указания – то есть *слушались и подчинялись*. Под сотрудничеством родители чаще всего понимают следующее: «Ребенок без нытья и ворчания должен делать то, что я требуют от него, даже если сам он хочет чего-то другого».

Вивиан: когда мы переоцениваем способности детей

К неправильным представлениям о желании/нежелании детей сотрудничать со взрослыми относятся и те случаи, когда родители переоценивают способности детского мозга или смотрят на ситуацию глазами взрослого человека. Так, родители маленькой Вивиан (Марио, 40 лет и Дорин, 34 года) рассказывают:

> **«Нашей дочери Вивиан 19 месяцев. Она любит брать на прогулку свою маленькую коляску, но уже через десять минут оставляет ее на дорожке. Мы считаем, что это неправильное поведение. Перед выходом из дома мы несколько раз спрашиваем дочь, действительно ли она хочет взять коляску, и напоминаем, что она должна будет все время катить ее сама. Вивиан каждый раз соглашается, однако уже через десять минут оставляет коляску на дороге и просится на руки. Мы отказываемся взять ее. В конце концов, ребенок должен усвоить, что у всех поступков есть последствия. Но когда мы говорим «нет», все идет кувырком. Вивиан не хочет идти дальше, она стоит на месте и тянет к нам руки. Мы отходим от дочери на несколько шагов и зовем ее. Иногда она соглашается, но при этом**

душераздирающе кричит, и если подходит к нам, то никогда не берет с собой коляску. Мы говорим ей, что надо взять коляску, но она упорно отказывается. Вместо этого она плачет, цепляется за ноги и требует взять ее на руки или же театрально падает на землю и закатывает настоящую истерику. Мы, конечно, не уступаем, чтобы Вивиан не думала, что таким поведением она может добиться своего. В лучшем случае, когда она бросает коляску на дорожке, мы говорим, что игрушку может взять другой ребенок. Но это не действует на девочку. Она даже не смотрит в сторону коляски, хотя это одна из ее любимых игрушек. Она плачет, сердится и цепляется за нас, требуя, чтобы ее взяли на руки. Это ужасно злит нас. Как можно быть такой упрямой! Нельзя же поддаваться на провокации ребенка и постоянно позволять ему получать желаемое. Но мы также не хотим оставлять коляску в парке, ведь она достаточно дорогая. Как убедить девочку подчиняться и сделать так, чтобы она катила коляску самостоятельно?»

По этому письму можно понять, насколько сильно даже родители нынешней эпохи подвержены воздействию негативных взглядов принудительной педагогики. Отказываясь взять Вивиан на руки и уговаривая ее катить коляску, Марио и Дорин на самом деле желают своей дочери только хорошего. Они считают необходимым донести до нее простую истину: все поступки имеют последствия, которые нужно принимать. Кроме того, они хотят, чтобы малышка поняла: своим «упрямым поведением» она не повлияет на решение родителей и не сможет манипулировать ими.

Однако Вивиан всего 19 месяцев, и она слишком мала, чтобы усвоить этот урок. Она еще ничего не знает о стоимости вещей и о том, что коляску покупают за деньги в магазине. Для нее все подарки возникают волшебным образом из ниоткуда. Она также не догадывается, что коляска, которую она оставляет без присмотра в парке, не вернется сама собой в ее комнату. Кроме того, девочка еще не умеет планировать будущее на такой длинный срок, потому что ее префронтальная кора должна развиться и созреть для этого. Заранее решить, стоит ли ей брать коляску на прогулку, потому что ей надоест катить ее через десять минут – такое не под силу ребенку ее возраста из-за недостаточно развитых когнитивных способностей. Она просто не

способна выполнять такие сложные мыслительные операции! Она всего лишь знает, что устала и больше не может катить коляску и шагать самостоятельно. Она дает понять, что ей хочется тепла и ласки и она бы с удовольствием посидела на руках у родителей. Об этом она и сообщает отцу и матери способом, доступным детям ее возраста. С другой стороны, в отказе Марио и Дорин нет злого умысла – они воспринимают происходящее с точки зрения взрослого, а не ребенка. Из-за этого они предъявляют слишком высокие ожидания к Вивиан, к ее умению прогнозировать и способностям выдерживать неприятные события жизни.

К сожалению, часто взрослые требуют от ребенка действий, которые ему не под силу, и настаивают на своем из-за страха, что он решит, будто плачем и упрямством сможет добиться своего. Мы только что перечислили, какие ограничения характерны для мозга ребенка и почему из-за них дети физически не могут выполнять требования взрослых, даже когда были бы рады это сделать. Нам всегда нужно иметь в виду это обстоятельство, чтобы не перегружать ребенка и не ставить перед ним невыполнимых задач. Никому из нас не придет в голову потребовать от двухлетнего карапуза написать свое имя. И тем не менее мы часто требуем от маленьких детей – что странно и непонятно – осуществления сложных мыслительных операций, таких как планирование и прогнозирование своих действий.

Марио и Дорин нужно просто расслабиться во время прогулок со своей дочерью. Не стоит читать маленькой девочке лекцию о последствиях ее действий. Лучше порадоваться, что Вивиан удается катить перед собой коляску целых десять минут. Это невероятное достижение для такого маленького ребенка! Когда девочка устанет, можно взять ее на руки без всяких угрызений совести. Если родители это сделают до того, как Вивиан выразит свою потребность криками и слезами, для нее, возможно не возникнет никакой проблематичной причинно-следственной связи между ее приступом гнева и «капитуляцией» родителей.

Допустим, родители возьмут девочку на руки, когда Вивиан спокойно и дружелюбно скажет им, что устала и хочет отдохнуть. При этом произойдут три события. Во-первых, Вивиан почувствует, что родители поняли ее и у нее нет нужды прибегать к плачу и другим неприятным способам привлечь внимание взрослых. Отношения между родителями и ребенком укрепятся благодаря признанию и выполнению потребности малыша. Во-вторых, взрослые покажут ребенку пример успешного сотрудничества. Социальный психолог и конфликтолог Мортон Дойч установил, что «опыт успешного партнерства создает

спираль растущего сотрудничества», то есть чем чаще Марион и Дорин идут навстречу ребенку, тем больше Вивиан будет идти на сотрудничество с ними в будущем[30]. В-третьих, когда девочка окажется на плечах у отца или на руках у матери, она успокоится и отдохнет, после чего у нее, вероятно, снова появятся силы и желание побежать по дорожке с коляской. После отдыха она будет катить ее дольше, чем раньше, когда на этом настаивали родители. Возможно, Вивиан даже натренирует свою выдержку и выносливость настолько, что желание родителей будет выполняться, но приятным и удобным для ребенка способом.

Лилиан: когда мы не замечаем, что дети идут нам навстречу

К сожалению, наш взрослый мозг так сильно заточен на то, чтобы улавливать недостатки, что мы быстро замечаем, если что-то идет не так, и злимся из-за этого. При этом он не отслеживает идеальные процессы и благоприятные явления, которые происходят изо дня в день. Мы просто рассчитываем, что они и дальше будут идти не хуже, сосредоточиваясь на более важных, как нам кажется, вопросах. Эта экономия сил, предусмотренная природой, приводит к печальным последствиям: мы упускаем из виду те многочисленные случаи, когда наши дети идут нам навстречу, но зацикливаемся на одной-двух ситуациях, когда ребенок упрямится и не слушается.

Елена (44 года) описывает день, на протяжении которого ее ребенок, как может показаться на первый взгляд, отказывался делать то, что от него требовалось:

> **«У меня двое детей: дочь Лилиан (4,5 года) и сын Бо (11 месяцев). Я фрилансер и работаю дома, что не всегда просто с двумя детьми на руках. Однажды мне предстоял важный разговор по телефону, и я хотела выделить час, чтобы подготовиться к беседе. На кону стоял большой проект, который я непременно хотела получить, поэтому я очень нервничала. Отец должен был отвезти Бо в детский сад, а Лилиан болела и оставалась дома. Накануне вечером я договорилась с дочерью, что утром она в течение часа поиграет одна, пока я буду работать.**
>
> **На следующий день Лилиан проснулась рано, за два часа до обычного звонка будильника, и спокойно играла в своей комнате. Поскольку у меня выдалась трудная ночь из-за Бо, я решила поспать еще**

немного. Когда мы снова проснулись, я одела сына и передала его отцу.

Теперь Лилиан должна была занять себя сама, но неожиданно выяснилось, что она больше не хочет сидеть в одиночестве. Для начала я отправила ее в ванную умываться и чистить зубы, однако через десять минут, когда я зашла к ней, девочка так и не закончила утренний туалет. Она открутила колпачок на тюбике с пастой и взяла щетку в руку, но стояла, ожидая неизвестно чего. А ведь у нее было целых десять минут! В общем, мне пришлось самой почистить ей зубы. Потом я попросила ее пойти в свою комнату и переодеться в домашнюю одежду, пока я буду одеваться сама. Через некоторое время я снова зашла к ней. Лилиан сидела раздетая посреди комнаты, а на полу перед ней было разложено шесть пар носков. Все выглядело так, будто по комнате прошелся ураган. Лилиан хныкала и жаловалась, что гадкие носки не совпадают по цвету, поэтому мне снова пришлось помогать ей. А ведь ей уже 4,5 года! Она бы могла и сама выбрать носки и надеть подходящую пару.

Я все больше теряла терпение, так как времени, которое я намеревалась потратить на подготовку, становилось все меньше. Тем временем девочка вела себя все более дерзко, нагло и капризно, грубила мне, хныкала, перечила, как будто намеренно хотела сорвать мне важную беседу! В какой-то момент я вышла из себя и накричала на нее. А ведь мы договорились накануне вечером! Лилиан обещала посидеть час тихо, занимаясь своими делами, но вместо этого мне пришлось заниматься исключительно ею. В ее возрасте можно уже понимать, что нужно соблюдать условия соглашения и принимать во внимание потребности других людей. Разве нет?»

Отметим один момент. Лилиан на самом деле выполнила все условия, но ее мать этого не заметила. Девочка целых два часа играла одна и вела себя тихо, чтобы ее брат и мама смогли спокойно поспать. Для нее это огромное достижение! С точки зрения ребенка, она полностью выполнила условия договоренности, которую они заключили накануне. Это обстоятельство Елена совершенно упустила из виду (по крайней

мере, она не отметила это позитивным высказыванием). С точки зрения матери, дочь совершенно не помогала ей, а, напротив, всячески бойкотировала выполнение уговора.

Если родители внимательно проанализируют поведение своих детей, то им придется признать, что дети часто идут нам навстречу. Например, когда я по утрам надевала своему сыну Джошуа (тогда ему было 15 месяцев от роду) комбинезон, он всячески помогал мне – протягивал руки навстречу или выпускал из рук мяч. В повседневной жизни много ситуаций, когда наши дети идут на сотрудничество, не капризничая и не хныча, но мы совершенно не замечаем этого. Ребенок, который открывает рот, чтобы мы могли почистить ему зубы, сотрудничает с нами. Ребенок, который спокойно сидит, пока мы его причесываем, сотрудничает с нами. Ребенок, который дает пристегнуть себя к велосипеду или коляске, сотрудничает с нами. Ребенок, который лежит и ждет, когда его перепеленают, сотрудничает с нами. Каждый из нас может привести массу примеров, когда дети в течение дня постоянно выполняют просьбы родителей. Но для взрослых людей такое поведение само собой разумеется, и оно не откладывается в нашем сознании. Нам нужно заострить свое внимание на усилиях наших детей, когда они стараются помочь нам.

Для родителей это очень сложное задание, но невероятно важное. Оно требует сосредоточенности, наблюдательности и прозорливости. Например, Елена так и не признала, что Лилиан выполнила свои обязательства по уговору. Были и другие признаки, что девочка готова помогать своей матери. Лилиан взяла зубную щетку в ванной и отвернула колпачок на тюбике с пастой. Она начала чистить зубы, но, вероятно, была рассержена, так как считала несправедливым, что мать не оценила ее усилий: ведь она целых два часа тихо играла в своей комнате. Вместо того чтобы ругать Лилиан, Елена могла бы дать девочке понять, что заметила ее желание выполнить поставленную задачу:

> Наш взрослый мозг так сильно заточен на то, чтобы улавливать недостатки, что мы быстро замечаем, если что-то идет не так, и злимся из-за этого.

«Ага, я вижу, ты уже взяла щетку. Это хорошо. Тюбик ты тоже открыла. Можно чистить зубы прямо сейчас. Тебе нужна помощь?»

При одевании Елена также не замечала успехов девочки, а акцентировала внимание на ее неудачах. В конце концов, Лилиан сняла ночную рубашку, то есть выказала желание переодеться. Но из-за непонимания матери ее настроение испортилось, что она и

поспешила показать, заявив, что «гадкие носки не хотят складываться в пару». И все же девочка примерила все шесть пар носков. Из этого следует, что она хотела выполнить пожелание матери. Если бы та акцентировала внимание на том, что видит готовность дочери помогать и признает его, то у девочки исправилось бы настроение и она не стала бы капризничать. Мама могла бы принять участие в одевании, и тогда, возможно, Лилиан поиграла бы в одиночестве еще немного, пока она готовилась к беседе.

Признавать желания или действия ребенка, направленные на сотрудничество с нами, необычайно важно. Он становится радостным и довольным, и его котелочек счастья наполняется до краев. Так создается фундамент для построения доверительных отношений между людьми. Это работает очень просто. Допустим, разговаривают двое взрослых, а ребенок встревает с вопросом, но терпеливо ждет своей очереди. Тогда нашей первой реакцией, когда мы будем готовы уделить время малышу, должна стать приветливая фраза: «Спасибо за ожидание». Если ребенок скандалит за столом и мы напоминаем ему: «Потише!», а он снижает тон крика, то нужно обязательно отметить это: «Теперь ты действительно ведешь себя спокойнее». Совершенно неважно, что ребенок не замолчал совсем, как нам хотелось. Мы отмечаем, что он пошел нам навстречу и выполнил наши пожелания, пусть и не в полной мере.

Наша задача – замечать и признавать даже незначительные попытки детей сотрудничать с нами. Чем чаще мы замечаем и отмечаем вслух, что признаем и ценим их усилия к сотрудничеству, тем более открытыми становятся дети и тем больше они прислушиваются к нашим желаниям.

Очень важный момент: нужно не хвалить детей, а лишь положительно оценивать их усилия, направленные на сотрудничество. Между этими двумя позициями лежит небольшая, но весомая разница. Дружелюбное кивание или улыбка не считаются похвалой – это сигнал, что родители одобряют поступок ребенка и считают его социально приемлемым. Если взрослые расхваливают ребенка без меры, то тем самым они невольно дают ему понять, что его хорошее поведение было неожиданным и удивило окружающих. Вывод от противного, который делает ребенок: на самом деле взрослые ждали от него эгоистичных и антисоциальных поступков. Таким образом, мы объяснили, почему наши дети якобы не идут нам навстречу и не хотят выполнять наших просьб.

Рубен: сила наших ожиданий

Возможно, вы встречали словосочетание «самоисполняющееся пророчество». Этот феномен прекрасно демонстрирует силу влияния наших внутренних ожиданий на происходящие события. В нашем случае представления, прогнозы и ожидания родителей воздействуют на подсознание ребенка, и он действительно начинает вести себя так, как от него ожидают.

Во многом виновниками этого феномена становятся зеркальные нейроны, которые в изобилии присутствуют в мозге у каждого человека. С их помощью мы можем интуитивно, с достаточной степенью точности спрогнозировать, как будет развиваться ситуация, или догадаться, каких действий от нас ожидают[31].

Если ребенок постоянно получает от родителей сигналы, что от него не ждут ничего хорошего, то они активируют в его мозге программу соответствующих действий. В очень упрощенном виде это происходит так: зеркальные нейроны ребенка принимают сообщение, что родители боятся хулиганств, непослушания, шалостей, а моторные нейроны тотчас готовятся претворить эти идеи в жизнь, заставляя его хулиганить на самом деле.

Недавно на детской площадке я стала свидетельницей интересной сцены, в которой одна мама ярко продемонстрировала, как именно действуют самоисполняющиеся пророчества.

Она пришла на детскую площадку с сыном примерно 2,5 года, и подругой, у которой тоже был маленький ребенок. Первое, что она сделала, – присела перед своим сыном на корточки и сказала ему: «Рубен, если ты не будешь вести себя прилично, мы сразу вернемся домой! Понял?» Мальчик послушно кивнул и убежал играть. Мать же села на скамейку и принялась болтать с подругой.

Тем временем Рубен подбежал к горке, возле которой уже толпились дети, и терпеливо ждал, пока придет его очередь забраться наверх. Девочка примерно 3 лет замешкалась на самом верху и не решалась съехать вниз. Рубен подождал с минуту, а потом стал осторожно (!) подталкивать ее сзади. Было ясно, что своими действиями он хочет ей сказать: «Давай уже, скатывайся быстрей, я ведь стою за тобой». Он не сталкивал ее с горки, а просто напоминал, что другие дети ждут своей очереди. Девочка громко заплакала, но в конце концов съехала вниз. Услышав шум, мать Рубена взглянула в сторону горки, увидела плачущую девочку внизу и своего сына наверху. Из этого она сделала вывод, что именно Рубен виноват в том, что девочка плачет, хоть и не видела, что произошло. В принципе, она была права, но все случилось не так.

Мама тут же вскочила и крикнула: «Рубен! Ну-ка быстро подойди сюда!» Мальчик послушно подбежал к ней, светясь от счастья, а мать с угрозой в голосе спросила: «Это ты столкнул девочку с горки?» Сын смущенно посмотрел на нее, но, по всей вероятности, его речевые навыки были развиты не настолько, чтобы он мог сразу выдать осмысленный ответ. Мать тем временем продолжала: «Дружок, я же тебе сказала, что мы сейчас же пойдем домой, если ты будешь обижать других детей. Ты должен быть послушным!» Рубен кивнул и снова убежал играть.

Я продолжала наблюдать за мальчиком. Он пробежал через площадку и увидел новый розовый самокат, который принадлежал пятилетней девочке. Та, заметив интерес в глазах Рубена, подошла к нему и спросила: «Хочешь прокатиться?» Рубен взглянул на девочку вопросительно и медленно протянул руку. Тогда девочка вырвала у него руль и засмеялась. Рубен снова посмотрел вопросительно, но подумал, что просто не понял правил игры. Девочка снова протянула ему руль и спросила опять: «Так ты хочешь прокатиться?» На этот раз Рубен сказал «да» и схватился за руль. Девочка снова попыталась завладеть своим самокатом, но на этот раз не успела и закричала: «Это мой самокат!» Мать Рубена отвлеклась от разговора и увидела, что ее сын будто бы отбирает самокат у девочки. В гневе она подбежала, схватила сына за руку и увела с площадки, сердито приговаривая: «Хватит с меня. Ты все время обижаешь других детей. Теперь-то мы точно идем домой!»

Это показательный пример самоисполняющегося пророчества. Мать Рубена неосознанно вела себя так, что ее ожидания относительно поведения сына полностью оправдались. К несчастью, она видела только окончание конфликтной ситуации, упуская из виду все предшествующие события, которые привели к напряжению: обе девочки плакали, в то время как Рубен стоял рядом. То, что она видела, подтверждало ее ожидания: сын все время «злил и обижал других детей».

В обоих случаях маленький мальчик просто не понял, за что его ругали. Но в его мозге отложилось, что он «злой, грубый и непослушный» – именно это послание каждый раз выдавала ему мать, самый значимый объект привязанности. По моему мнению, поведение Рубена было вполне социально приемлемым, так как мальчик был достаточно послушен и проявлял внимание к потребностям других детей. Например, на горке он терпеливо ждал своей очереди, не толкаясь и не напирая. Об этом нужно было обязательно сказать ему, подкрепляя положительной оценкой желательное поведение. Он очень тактично обращался с девочкой, которая не решалась скатиться вниз, что тоже

заслуживало поощрительного комментария. Он сразу же подбежал к матери, когда та позвала его. Можно отметить много разных других незначительных случаев, когда Рубен шел на сотрудничество, однако его мать упустила все эти положительные моменты, поскольку изначально негативно оценивала поведение своего сына.

> Представления, прогнозы и ожидания родителей воздействуют на подсознание ребенка, и он действительно начинает вести себя так, как от него ожидают.

Есть опасения, что самооценка и самовосприятие Рубена будут падать, если мать не изменит свою точку зрения.

Тут следует сделать оговорку: в приведенном выше примере был показан лишь один эпизод из жизни Рубена и его мамы. Возможно, я стала свидетельницей нетипичной ситуации, а мать по жизни относится к сыну совсем иначе. Мы выбрали этот пример, потому что он ярко демонстрирует силу воздействия наших убеждений и ожиданий на детей. Конечно, дети вроде Рубена не всегда бывают такими уж невиноватыми, как в истории выше. Иногда они намеренно злят других, будучи уверенными, что они на самом деле плохие, злые, непослушные и т. д., раз уж окружающие твердят им об этом. Им так часто указывали на негативные поступки (с точки зрения взрослых), что они выполнили ожидания окружающих.

Когда общество заранее осуждает детей

Большое влияние оказывают на детей и социально обусловленные предрассудки. Дети, на которых общество навешивает ярлык трудных, капризных и невоспитанных, нуждающихся в исправлении, поскольку иначе они якобы превратятся в маленьких тиранов, чаще становятся «трудными». Проблем с воспитанием гораздо меньше там, где детский шум воспринимается как нормальное явление и где считают, что младшие члены общества по умолчанию готовы к сотрудничеству, а их реакция – лучшая из возможных на данный момент.

В нашем цивилизованном обществе большинство взрослых уверены, что дети в любой момент готовы «что-нибудь выкинуть» или с ними что-то случится. Такой подход влияет гораздо сильнее, чем слова и внушения. Ребенок не поверит, что родители ему доверяют, если эти заявления на деле далеки от правды.

И напротив, в обществе, где изначально предполагается, что

дети будут вести себя социально приемлемо, они развиваются в том направлении, которое им указывают окружающие. Здесь тоже действует эффект внутреннего ожидания, но с положительным знаком.

Писательница Жанна Лидлофф прожила несколько лет вдали от цивилизованного мира, в племени южноамериканских индейцев под названием екуана, у которых принят такой положительный взгляд на детей. Она пришла к выводу, что все люди обладают врожденной склонностью помогать окружающим и вносить посильный вклад в жизнь общества. Но эту склонность нетрудно разрушить, особенно при помощи такого распространенного средства воспитания, как «похвала и порицание». Если ребенка, сделавшего по собственному почину что-то полезное, родители будут расхваливать без меры, его сознательная часть личности обрадуется, но подсознательно ребенок почувствует, что он сделал то, чего от него не ждали. Так как дети стараются встроиться в общество, у них закрепляется ощущение, что они, совершив полезное дело, поступили как-то неправильно – несмотря на похвалу родителей, а точнее, благодаря ей[32].

Чем чаще ребенка хвалят за нормальное социальное поведение, тем больше растет его разочарование и тем сильнее он подавляет свою естественную склонность к сотрудничеству и отлынивает от участия в полезной деятельности. Для племени екуана совершенно ясно, что каждый участник сообщества, независимо от возраста, заботится о благе всех. Здесь никого не принуждают делать то, что не соответствует врожденным склонностям личности, в том числе детей. Лидлофф пишет, что «детям не указывают, как играть, сколько есть, когда ложиться спать, предоставляя им право самим решать эти вопросы. При этом от них – что само собой разумеется – ожидают немедленного исполнения просьб, если кому-то понадобится помощь. Время от времени их просят принести воды, накормить младенца, хотя никто не следит за ними и не контролирует. Взрослым даже в голову не приходит, что кто-то из малышей проигнорирует их просьбу. В племени екуана никто не сомневается в желании детей помогать и сотрудничать»[33].

Неосознанное отучение от сотрудничества

Теперь мы пришли к пятой мысли: родители в западном обществе по неведению и ради удобства с ранних лет начинают отучать детей от оказания помощи. Как продемонстрировала

Жанна Лидлофф на примере воспитания в племени екуана, человек с самого рождения настроен на партнерство с другими и на встраивание в общество. Почему же все обстоит иначе с нашими детьми?

Сотрудничество или соперничество?

Ученые Центра детского развития при Университете Британской Колумбии (Канада, Ванкувер) провели интересное исследование. Детям в возрасте 6 месяцев показали сценку кукольного театра, в которой красный круг пытался подняться на гору, но все время скатывался вниз. Тогда появился желтый треугольник, который стал подталкивать круг наверх. Заметно обрадованный круг подпрыгнул от счастья, когда достиг вершины. В другом варианте пьесы вместо треугольника на вершине горы появлялся синий квадрат, который сталкивал круг вниз.

После представления перед малышами положили две фигуры – треугольник и квадрат. 99 % всех детей выбрали дружески настроенный треугольник. Это натолкнуло исследователей на предположение, что людям изначально присуще стремление к помощи и сотрудничеству.

Тем временем эксперимент продолжался. Через шесть месяцев, то есть когда детям исполнился год, их пригласили в исследовательский центр еще раз и снова проиграли им оба варианта пьесы с кругом, квадратом и треугольником. На этот раз только 80 % детей выбрали помогающий треугольник, а около 20 % – квадрат, который сталкивал круг с горы.

Что же случилось за эти полгода с детьми? На протяжении шести месяцев они часто наблюдали в обществе или в семье, как соревнование чаще ведет к успеху, чем сотрудничество. Квадрат, одержимый духом соревнования, вышел победителем из пьесы, поэтому годовалые дети охотнее хотели играть именно с этой фигурой.

Наш мир пронизан духом конкуренции. Дети, как и взрослые, стараются стать быстрее, сильнее, лучше остальных, добиться как можно более высоких результатов. В школах им ставят отметки, на спортивных соревнованиях награждают медалями, на работе дают премии за хорошо выполненное поручение. С младенчества детей сравнивают друг с другом, даже когда они еще не осознают этого. Оцениваются самые разные параметры: большие они или маленькие, толстые или худые, развиваются ли нормально или с задержкой. Все это фиксируется в медицинской карте и

внимательно отслеживается.

Иными словами, детей с колыбели пытаются втиснуть в прокрустово ложе рыночной экономики, найти им место в общественно-экономической структуре. План игр и занятий ребенка определяется не его уникальным темпом развития, не его предпочтениями, склонностями и особенностями, а требованиями к овладению различными способностями и навыками, которые могут пригодиться ему в будущем. Дети замечают, что, хотя послушание и сотрудничество официально приветствуются обществом, на деле больше всего внимания и уважения получает самый быстрый бегун, самый искусный певец или же самый умный счетовод. Неудивительно, что они уже с детсадовского возраста начинают сравнивать себя с другими и конкурировать друг с другом, предпочитая избегать заданий, которые можно выполнить лишь вместе. Из-за этого у многих взрослых возникает впечатление, что стремление к конкуренции – врожденная особенность детей. Но это не так. На самом деле наше общество требует от них такого антисоциального поведения[34].

> Наш мир пронизан духом конкуренции. Дети, как и взрослые, стараются стать быстрее, сильнее, лучше остальных, добиться как можно более высоких результатов.

Нейробиолог Джеральд Хютер пишет, что, согласно «самой вредной ошибочной теории, которая когда-либо была распространена на планете», получается, будто «конкуренция необходима для дальнейшего развития». Но все обстоит ровно наоборот: как обнаружил Хютер, для развития нужны общение и обмен опытом и знаниями. Это справедливо не только для людей, но и для низших организмов (например, бактерии обмениваются наследуемой информацией). Человек может развиваться только тогда, когда другие члены сообщества показывают ему что-то новое, чему он может научиться. Взаимодействуя, люди осваивают новые способы охоты на мамонта или сеяния пшеницы, учатся читать и писать или обслуживать компьютер высокой производительности. Посредством конкуренции человек, конечно, тоже осваивает какую-то специальность, стремится все выше и дальше, но это не имеет ничего общего с истинным развитием[35].

Если мы снова вернемся к работе Жанны Лидлофф и рассмотрим так называемые слаборазвитые, примитивные народы, то увидим, что живущие в подобных сообществах дети в повседневной жизни часто сталкиваются с необходимостью сотрудничать и помогать другим. Это отражается на их поведении. Лидлофф как-то наблюдала за двухлетней девочкой,

игравшей рядом со взрослыми женщинами. В какой-то момент она перестала прыгать и скакать и присоединилась к взрослым, которые натирали корнеплоды маниоки в корыте. Девочка сама, без чьих-либо указаний, взяла корень из большой кучи и с радостью и усердием принялась тереть его о выданную терку, подходящую ей по росту. Она работала, глядя на взрослых и подражая их движениям. Но уже через пару минут ребенок потерял интерес к занятию и убежал куда-то. Никто из присутствующих не подал виду, что поступок девочки был неожиданным или удивил их. Никто не поправлял ее, не делал замечаний и не укорял за то, что она быстро охладела к работе. Для членов племени екуана нет сомнений, что помощь и сотрудничество должны оказываться абсолютно на добровольной основе. Каким образом выполняется та или иная работа и сколько на нее затрачивается времени, зависит от физической силы и выносливости человека. Каждый индивид вносит посильный вклад, поскольку он хочет жить в мире и согласии с обществом.

К сожалению, это убеждение прямо противоположно точке зрения, распространенной в цивилизованном западном мире. У нас считается, что социальное поведение должно взращиваться и культивироваться. К конфронтации приводит даже простой вопрос, должны ли родители учить ребенка говорить «спасибо» и «пожалуйста» лишь на собственном примере или малышу нужно снова и снова напоминать об этом наводящими вопросами: «Что нужно сказать?» или «А волшебное слово?». Дискуссии на эту тему приводят порой к яростной, почти религиозной войне.

По мнению многих взрослых, у детей эгоцентричный образ мышления, поэтому нужно помочь им обуздывать своим порывы и желания, приучая к моделям поведения, приемлемым в обществе. Здесь снова стоит вспомнить о четвертом постулате из списка наших наставлений – сила ожиданий взрослых. Поскольку наше общество построено на конкурентном мышлении, а в детях видят недоразвитых людей, наши отпрыски автоматически развивают в своем поведении антисоциальные тенденции. Даже когда родители пытаются этому противостоять, влияние остального окружения на ребенка слишком сильно, и нам сложно избавиться от него.

Поскольку всем нам нельзя просто взять и переехать на ПМЖ в племя екуана, родителям и детям придется жить в том социуме, в котором они родились. Однако мы можем при помощи пусть и ограничивающих нас средств чуть-чуть изменить наше общество. Может быть, нам удастся сделать так, чтобы с каждым поколением мы становились все свободнее и самоопределялись больше, чем наши предки, снова возвращаясь к сотрудничеству и

взаимопомощи не по принуждению, а добровольно и от чистого сердца.

«Ты еще маленький»

Не только дух соревнования и конкуренции отучает детей от сотрудничества, но и сами родители (хоть и неосознанно) способствуют развитию этой неблагоприятной тенденции. Все дети испытывают врожденное и естественное желание, обусловленное заложенной в них стратегией выживания, – подражать окружающим. «Виноваты» в этом зеркальные нейроны, которые дают нам возможность наблюдать за действиями наших ближайших объектов привязанности и точно схватывать все нюансы их поведения. Поскольку эти люди дожили до своих лет, то с точки зрения эволюционной биологии имеет смысл делать то же самое. Однако мы, взрослые, просто не доверяем своим детям многие задания. С нашей точки зрения, ребенок слишком медлителен, и ради экономии времени мы берем «трудные» дела на себя.

Если годовалый ребенок, который только что научился ходить, захочет принести стакан из гостиной на кухню, его родители, скорее всего, отберут у него посуду из страха, что тот может разбить ее, упасть и пораниться. Если двухлетний ребенок захочет помочь вымыть ванну, то отец либо мать не придут в восторг от такого решения. Ведь эта так называемая помощь наверняка создаст взрослым дополнительную работу, а кому это надо? Если трехлетнему ребенку захочется утром самостоятельно надеть куртку и застегнуть «молнию», у него на это уйдет много времени, поэтому родители, не желая опоздать на работу, предпочтут сделать все за него – быстрее и ловчее. Если оглядеться вокруг, то можно отметить много мелких бытовых ситуаций, которые по отдельности вроде бы не оказывают негативного воздействия на развитие ребенка. Но если снова и снова забирать стакан у ребенка только потому, что с ним может что-то случиться, то такая гиперопека и обеспечение сверхкомфортных условий могут просто убить стремление к содействию и кооперации. Стоит ли удивляться, если такой ребенок в 5 лет не горит желанием помогать в уборке посуды после ужина!

Таким образом, чтобы развивать у детей желание сотрудничества, постарайтесь уже в раннем возрасте не отучать их от оказания помощи. Все, что ребенок может и хочет сделать самостоятельно, нужно ему позволять. Если мы доверяем своим

детям, то, даже теряя немного времени, кладем первый камень в фундамент полноценной, общественно полезной личности. Нам придется еще не раз удивиться тому, как много полезного может сделать наш якобы еще маленький ребенок для семьи и общества.

Требовать самостоятельности, несмотря ни на что

Желание сотрудничать – как его добиться?

Положительная оценка мотивирует детей и делает их счастливее, поэтому очень важно замечать любые попытки сотрудничества и показывать, что вы оценили усилия ребенка. Однако не всегда просто «поймать» малыша «на послушании», потому что наш мозг не настроен фиксировать нормальное поведение как положительное. Воспитательница Герлинда (56 лет) делится трудностями, с которыми она сталкивается, когда ей особенно нелегко управляться с некоторыми из своих подопечных.

«В моей группе есть один маленький мальчик. Назовем его Матти. Ему 3 года, и он очень возбудимый и взбалмошный ребенок. Конечно, ему идет на пользу, когда я замечаю его хорошие поступки, однако, по правде говоря, я просто не знаю, в каких случаях можно сказать ему что-то ободряющее. Ведь по большей части он всегда на нервах. Вчера, например, был типичный для Матти день. Он уже был на взводе, когда отец привел его утром, а дальше все пошло еще хуже. В нашем детском саду акцент делается на спортивном развитии, и мы много времени проводим в спортзале и играем в подвижные игры. Вчера я хотела с самого утра отвести детей в спортзал. Матти должен был переодеться в спортивный костюм, что он и сделал по моей просьбе. В спортзале уже собралась вся группа, дети выстроились в шеренгу и затихли в ожидании, пока я объявлю игру. Я собиралась разделить группу на две команды и устроить соревнование между ними – эстафету с мячом. Матти хотел, чтобы его выбрали, но я вызвала из шеренги двух других детей. Мальчик тут же рассердился, стал топать ногами и кричать. Потом мы все же начали играть, и сначала все шло хорошо. Но потом один из детей случайно попал ему мячом в лицо. Это, конечно, было больно, хоть мы и пользуемся специальными мягкими мячами. Матти тут же вышел из себя. Он подскочил к скамейке, которая разделяла игровое пространство двух команд, и перевернул ее, дернув изо всех сил на себя. Это было по-настоящему опасно! Потом он, крича во все горло, пробежал

очень близко к другим детям, и в какой-то момент я испугалась, что он набросится на них с кулаками. Добежав до стены, Матти пнул ее и завопил как резаный. Я хотела утешить его, но он не подпускал меня к себе. Каким образом я могла в то утро дать ребенку положительную обратную связь? Я была все время занята тем, что усмиряла его и защищала других от его буйного нрава».

На первый взгляд может показаться, что в то утро действительно не было никаких поступков, за которые Матти мог бы получить похвалу и одобрение. Однако, если посмотреть повнимательнее, мальчик все же подчинялся требованиям воспитательницы и шел на сотрудничество, причем довольно часто.

1. Он надел спортивный костюм, когда его об этом попросили (сотрудничество).

2. Он встал с другими детьми в шеренгу (сотрудничество).

3. Он вместе со всеми соблюдал тишину, чтобы воспитательница объявила игру (сотрудничество).

4. Он сдержал свой гнев, когда ему не разрешили самому сделать выбор, хоть и ныл, и топал ногами (терпение во фрустрирующей ситуации).

5. Он играл вместе с другими детьми в игру (сотрудничество).

6. Когда ему в лицо попал мяч, он не выместил свою боль и злость на виновнике, а обрушил удар на неодушевленный объект – скамейку (контроль импульсивных желаний).

7. Находясь в ярости, он все же пробежал мимо других детей, но не причинил им вреда (контроль импульсивных желаний).

8. Он самостоятельно преодолел кризис – убежал в другую часть спортзала, чтобы выместить гнев на стене (стратегия самоуспокоения).

В целом можно констатировать, что Матти – достаточно самостоятельный и адекватный мальчик. Несмотря на гнев, он не набросился на обидчика и нашел общественно приемлемый способ сбросить психологическое напряжение, чтобы избавиться от негативных чувств. Для трехлетнего ребенка это более чем приемлемый способ реагирования в критической ситуации. Если бы после удара мячом в лицо он напал на товарища, который случайно запустил в него мячом, такая реакция соответствовала бы уровню его развития. Это было бы неприемлемое в обществе, но нормальное для мальчика его возраста поведение, и такой

поступок не должен был вызвать особых опасений. Так что на самом деле у воспитательницы хватало поводов оценить старания Матти сотрудничать. Как и многим из нас, ей нужно тренировать внимательность, чтобы ее мозг вовремя смог замечать «хорошее» поведение.

Марлен: учиться послушанию

Родители часто забывают, что участие детей в общественно полезной деятельности означает не только совместное достижение общих целей без ссор, но и признание усилий ребенка со стороны взрослых. Когда я тороплюсь по утрам, а мои трое детей одеваются со скоростью света, тем самым они здорово помогают мне. Мы вчетвером работаем сообща, чтобы моя потребность успеть вовремя была удовлетворена. В ответ я должна принять во внимание потребности моих детей.

Когда мы произносим эту фразу на наших семинарах, люди в зале одобрительно кивают – очевидно, многие родители думают, что они и так предостаточно идут своим детям навстречу. Но уже минуту спустя они замирают и бледнеют, услышав, в каких масштабах нужно проявлять ответную реакцию. Большинству становится ясно, что они уделяют недостаточно внимания желаниям и потребностям детей. Катарина (33 года), мать троих детей, рассказывает, как ей удалось активно включиться в процесс взаимовыгодного партнерства со своей маленькой дочерью.

> **«Моей дочери Марлен 1 год и 4 месяца. Она самая младшая в семье. Я думаю, что ее важнейшая потребность на этом этапе, помимо еды, сна и валяния в постели, – наше принятие ее несогласия. На все наши предложения она сначала говорит «нет». Я знаю, что это основной признак этапа обретения самостоятельности, так как девочка недавно обнаружила, что у нее могут быть свои желания, отличные от моих. Теперь, когда мы встаем утром, у нас есть полтора часа до выхода в детский сад. Первым делом мне хочется снять с Марлен ночную рубашку и надеть ей новый памперс, но на это предложение она сразу говорит «нет». Я принимаю ее отказ и начинаю заниматься своими делами: готовлю завтрак, помогаю другим детям или укладываю вещи в сумку. Марлен тем временем бегает по квартире и играет. Время от времени я подхожу к ней и снова предлагаю переодеться. Чаще всего после второго или третьего раза (это происходит минут через двадцать) она утвердительно кивает, разрешая мне поменять ей памперс. Но иногда она отсылает меня куда подальше. За эти полтора часа я слышу от нее**

«нет» пять-шесть раз. Марлен, очевидно, хочет сказать: «Пока нет», но еще не может выразить это словами. Каждый раз я говорю: «Ну хорошо. Тогда попозже». Ее поведение больше не раздражает меня, ведь я знаю, что рано или поздно наступит момент, когда она разрешит мне переодеть ее или почистить ей зубы. Мне удается добиться от дочери согласия за полтора часа, и я думаю, это происходит только потому, что я прислушиваюсь к потребностям всех своих детей. У меня создалось впечатление, что чем чаще я принимаю отказ Марлен, тем позитивнее она реагирует на мои просьбы. Мне хочется, чтобы она усвоила одну вещь: ее «нет» важно для нас, и своим отказом она может защищать границы своей личности. Если я буду постоянно игнорировать «нет» моей дочери, как она потом, в будущем, объяснит другим людям (например, своему первому другу), что они обязаны уважать ее отказ?»

Этот пример показывает, что Катарина откладывает удовлетворение своей потребности, а именно – быстро одеть Марлен, пока не придет время и ребенок не будет готов ответить «да». Тогда она использует этот шанс и одевает дочь. Мать по опыту общения со старшими детьми знает, что «нет», произнесенное маленьким ребенком, редко бывает категоричным и окончательным. Чаще оно означает просто: «Не сейчас!», «Не здесь!», «Не так!» или «Не ты!». Поскольку мы, родители, редко понимаем, какое из этих «нет» ребенок имеет в виду, стоит просто прозондировать почву и попробовать узнать, что поможет ему изменить свое мнение.

Может быть, ребенок не хочет одеваться прямо сейчас, потому что он погружен в игру? Может, он хочет, чтобы старшие подождали пять минут? Или мы придем к компромиссу, взяв в союзники игрушку? Может быть, ребенок просто не хочет одеваться именно здесь, потому что ему жарко? Он согласится надеть куртку, если мы выведем его на прохладную лестничную площадку? Или ему хочется, чтобы его одевали не родители, а сестры/братья? Таким способом часто удается достичь полюбовного соглашения.

И все же давайте представим себе, что у Катарины времени в обрез (ей едва хватает полутора часов на все про все). Так что она не стала спрашивать дочь о ее желаниях или проигнорировала ее «нет» и переодела ее насильно. Возможно, в таком случае Марлен бы плакала и сопротивлялась, но потом все же простила бы

матери нарушение границ ее личности и игнорирование ее отказа.

Но в этом случае Катарина упустила бы шанс принять во внимание потребности ребенка. Она пять раз согласилась с «нет» своей дочери, а на шестой раз та сказала «да». Если бы Катарина переодела девочку сразу, то потребность матери была бы выполнена, а желание дочери – проигнорировано. Тогда в другой ситуации матери пришлось бы признать отказ ребенка, чтобы сохранить необходимый баланс между взаимными уступками, который так важен в равноправных отношениях. Возможно, ей было бы гораздо сложнее, если бы Марлен, например, сказала «нет» в ответ на просьбу сесть в детское кресло и пристегнуться в машине. С таким решением нельзя согласиться, и матери пришлось бы снова пойти против желания девочки. Так можно быстро попасть в порочный круг, когда родители многого требуют от ребенка, но редко идут на уступки сами. Тогда дети начинают выражать свое возмущение дисбалансом в отношениях и несправедливостью, все больше упрямясь и капризничая. Только когда родители достаточно часто демонстрируют желание и готовность принять во внимание потребности своих малышей, дети сами идут на уступки.

> Родители часто забывают, что участие детей в общественно полезной деятельности означает не только совместное достижение общих целей без ссор, но и признание усилий ребенка со стороны взрослых.

Иногда случается так, что ребенок и в шестой раз говорит «нет». Чтобы удовлетворить собственную потребность – вовремя приехать на работу, – родителям приходится переступить через отказ малыша и одеть его против его желания. Здесь потребность взрослых более важна, но это не относится к тем пяти случаям, о которых говорилось ранее. К тому же такой сценарий отличается от другого варианта развития событий, когда утреннее одевание сразу после пробуждения сопровождается протестами, криками и плачем. В первом случае ребенку дали возможность несколько раз выразить свое мнение и защитить границы своей личности, прежде чем родитель все же переступил через его отказ. Для ребенка это огромная разница! Чья же потребность в данный конкретный момент наиболее важна и весома? Ведь даже самые маленькие имеют право на то, чтобы их желания не игнорировались. Кристоф (48 лет) самокритично рассказывает о своей ситуации:

«Недавно я снова заметил, что слишком часто

говорю «нет», хотя мог бы сказать «да» и это бы ничего, по большому счету, не изменило и никому бы не повредило. Например, я веду дочь Нилу (2,5 года) из детского сада, и нам приходится идти таким кривым путем, что просто караул. Нила идет ужасно медленно: то остановится у какого-нибудь цветка, то сорвет листик с куста и не пропускает ни одной лужи. Иногда она бежит в совершенно другом направлении, и мне приходится возвращать ее на верный путь, потому что мы, в конце концов, должны хоть когда-нибудь прийти домой. В большинстве случаев дочь реагирует на мои попытки с недовольством и часто сердится. Недавно она сильно огорчилась, что мы не пошли домой той дорогой, какой она хотела, а в другой раз пришла в отчаяние, когда я не разрешил ей перейти десятую по счету лужу, хотя на ней были резиновые боты. Часто такие разногласия перерастали в ссоры, и я нервничал, не понимая, почему она меня не слушается. Позже я проанализировал ситуацию и обнаружил, что в четырех случаях из пяти мы никуда не торопились и я мог позволить дочери идти в удобном для нее темпе и той дорогой, которой она хочет. Но почему-то я был одержим желанием поскорее попасть домой, хотя в этом не было никакого смысла. Какая разница, поиграю я с Нилой дома, перед тем как пойду готовить ужин, или мы повеселимся на улице, а потом придем и поужинаем. Так что в последнее время я стал предоставлять ей свободу действий, если можно так выразиться. И знаете что? Мы больше не ссоримся, а в те дни, когда я говорю ей: «Послушай, сегодня нам нужно побыстрее домой, потому что…», она послушно идет кратчайшей дорогой в резвом темпе».

Лучше всего дети учатся ценностям на примерах. Их готовность к сотрудничеству повышается, когда они видят, что другие люди открыты и готовы признавать и удовлетворять их желания и потребности. Об этом говорят и результаты исследования, проведенного психологами из Университета Джона Гопкинса[36]. Ученые наблюдали за тем, как дети 9—12 месяцев от роду реагируют на просьбы родителей. Самую большую готовность соглашаться с предложениями взрослых проявили те, чьи родители в повседневной жизни внимательно относились к

сигналам детей и чутко реагировали на их потребности. Чем меньше родители навязывали свою волю и чем больше принимали во внимание настроение и желания своих отпрысков, тем активнее дети откликались на просьбы взрослых (хотя, конечно, не все).

Если отец и мать сами решали, что нужно детям, у тех возникало состояние отчаяния, тревожности, подавленности и безысходности. Они с трудом отказывались от своих желаний, когда ситуация требовала от них помощи и поиска компромисса, – ведь они привыкли, что в их окружении никто никогда не шел на уступки. Лучший способ приучить детей помогать родителям – как можно чаще говорить им «да», создавая атмосферу благожелательности и дозволенности. Когда моему сыну Джошуа исполнился год, ему одно время хотелось каждый день брать зонт на прогулку. Нам он был не нужен, так как погода стояла солнечная, но мальчику очень нравился зонт, и я подумала: «Почему бы нет?» Конечно, это создавало мне определенные проблемы – через несколько минут зонт оказывался у меня в руках и я таскалась с ним повсюду. Я бы могла ради своего удобства сказать Джошуа «нет», и иногда так и делала, если мне приходилось нести много вещей. Но часто мы брали с собой зонт, и Джо был счастлив.

С моей дочерью также время от времени возникали ситуации типа «Почему нет?». Как-то раз Карлотта соорудила кровать из плоских кубиков на полу. Ей было 4 года. Кровать получилась очень жесткой, холодной и неудобной, но девочка так гордилась своим произведением, что захотела спать на этом ложе. Я не увидела в этом ничего страшного и позволила ей провести ночь в такой постели. Она выдержала испытание и проспала целых три ночи на деревянной кровати собственного изготовления!

> Лучший способ приучить детей помогать родителям – как можно чаще говорить им «да».

Иногда родители сомневаются, стоит ли позволять ребенку воплощать в жизнь какое-нибудь вздорное желание: например если трехлетнему малышу вздумается во время обеда сидеть под столом. Многие беспокоятся, что если дать малышу волю, то это закрепится в его памяти и ребенок всегда и везде будет есть под столом. Но эти страхи безосновательны и представляют собой часть тяжелого наследия прошлого, издержки нашего собственного воспитания. Родители могли бы спокойно реагировать на такие ситуации, если бы не уделяли слишком много тревожного внимания странным желаниям своих малолетних отпрысков. Поскольку дети *сами прекрасно видят*, что

никто из членов семьи не сидит под столом, их зеркальные нейроны четко воспринимают поведение взрослых. У некоторых может появиться спонтанная сиюминутная потребность залезть под стол и пообедать там, однако цель любого ребенка – приспособиться к социальному окружению. Стремление обрести индивидуальность придет гораздо позже, в переходном возрасте. Так что родители могут спокойно смотреть на подобные желания: они возникают на определенном этапе развития как изучение новых возможностей, экспериментирование. Не нужно мешать таким опытам. Все странности пройдут сами собой и не окажут негативного воздействия на личность маленького человека.

Будет лучше для всех, если вы не отвергнете с ходу детские желания только потому, что они кажутся вам безумными. Прежде спросите себя, какие последствия будет иметь их осуществление, кроме неудобств для взрослых. Подумайте, какие у вас есть аргументы, помимо банально-общих фраз: «Так не делают!»

Малик: добровольное сотрудничество

Человек, которого принудили к совместной работе, на самом деле не сотрудничает, а проявляет послушание. Принуждению не место в здоровых отношениях с партнером или с ребенком. Когда свободная воля личности ущемляется, это приводит к конфликтам. Аалия (21 год) получила такой опыт в общении со своим сыном.

> **«Недавно я столкнулась с проблемой: мне трудно уводить ребенка с игровой площадки. Малик (2 года) с удовольствием играет на свежем воздухе. Я уже привыкла к тому, что мне приходится заранее готовить его к возвращению домой, поэтому я подробно объясняю сыну, что нам скоро нужно идти. Я напоминаю ему об этом или говорю, что он может последний раз скатиться с горки, после чего мы начнем собираться. Но это совершенно не помогает. Еще ни разу Малик не ушел с площадки по своей воле. Когда он упрямо продолжает копаться в песке, у меня сдают нервы. Мне приходится брать его на руки и уводить насильно. Долго держать его на руках я не могу, потому что Малик брыкается и вырывается, как будто его схватили похитители! Всю дорогу до дома он извивается, как угорь, и пытается высвободиться. Если я ставлю его на землю, он сразу бежит обратно, поэтому мне приходится крепко держать его за руку и тащить упрямца, как на буксире. Нужно что-то с этим делать. Как другие родители поступают в подобных случаях?»**

Несмотря на то что Аалия неоднократно напоминает сыну о необходимости уйти, он, кажется, совершенно не идет ей навстречу. В чем причина? Мы предполагаем, что мама проявляет нетерпение. Хоть она и говорит ребенку несколько раз, что через пять, три или одну минуту они должны отправиться домой, ей стоит позволить сыну довести до конца то дело, которым он занят. Если взять ребенка и унести с площадки, когда он не реагирует на предупреждения, то это проявление принуждения и насилия. Важно дать детям возможность сотрудничать добровольно.

Самый простой способ: встать перед ребенком и сказать: «Малик, мне бы хотелось пойти домой» – и протянуть руки ему

навстречу. Часто этого бывает достаточно. Иногда ребенок хочет положить еще один камешек в кувшин, слепить еще один кораблик или куличик из песка – одним словом, он не готов уйти сразу. В этом случае он просто отворачивается и начинает играть дальше. Мы, родители, усматриваем здесь проявление упрямства, но на самом деле это не так. Ведь и взрослому часто требуется закончить дело, которым он занят в тот момент, когда друг или жена сообщают ему о своем желании куда-то пойти. Ему нужно дописать электронное письмо, сохранить файл на жестком диске или просто допить кофе. Закончив текущие дела, он будет готов идти. Единственная разница между взрослым человеком и маленьким ребенком состоит в том, что мы давно усвоили простое правило: прежде всего нужно сообщить собеседнику, что его желание понято и принято к сведению. Маленькие дети еще не знают этого правила и плохо умеют поддерживать коммуникацию. Аалие надо просто немного подождать, после того как она объявит сыну о своем желании пойти домой. Ей не стоит давить на ребенка и угрожать: «Если ты не пойдешь со мной, я уйду одна». Малик вскоре вспомнит о просьбе матери. Как правило, этот процесс длится не дольше пяти минут, после чего ребенок по своей воле встает и подходит к родителю без криков и скандалов. В этом случае он не будет воевать с мамой по дороге домой, потому что она не принуждала его покинуть площадку.

Иногда бывают ситуации, в которых необходимо схватить ребенка и унести, не спрашивая его мнения. Если в автобусе мы пропустили свою остановку и хватаем сына или дочь, которые в это время смотрят в окно, погрузившись в свои мечты, то это не считается нарушением границ личности. Можно понять ребенка, когда он отреагирует на такое обращение криками и гневом. Он, конечно, испугается, и здесь задача взрослых – утешить его. В критических ситуациях, например на улице с интенсивным движением, у открытого окна или в опасной близости от розетки, нам, родителям, можно и нужно пользоваться данной нам властью и немедленно останавливать ребенка – физическая безопасность превыше всего.

Но в не столь опасных ситуациях мы должны помнить о том, что наш ребенок обладает собственной личностью, у которой есть право самостоятельно решать, хочет ли она сотрудничать. Это своеволие относится прежде всего к сфере личных интересов.

Например, родители не должны принуждать детей сходить в туалет перед выходом на улицу, хотя можно напомнить им, что вы будете долго ехать в поезде, где нет туалета. Нельзя указывать ребенку, сколько ему есть, однако необходимо обеспечить ему

здоровое и сбалансированное питание. Обладая мудрым даром предвидения и прогнозирования ситуации, мы, родители, можем предположить, что нашим детям станет холодно на улице без куртки, но не должны принуждать детей надевать теплые вещи. Это их тело, и им нужно на собственном опыте учиться одеваться в соответствии с потребностями организма и по погоде. Они должны сами брать на себя ответственность за решение подобных вопросов, а мы, родители, – доверять им в этом. Только когда они сами поймут, что куртка спасает от холода, а в конечном итоге – и от болезней, они будут надевать ее добровольно и без принуждения. Позволять детям учиться самим гораздо проще, чем каждый день воевать за то, чтобы они правильно одевались. Конечно, не стоит катать ребенка зимой на велосипеде в одном памперсе, как это сделала одна эксцентричная мамочка (об этом недавно сообщалось в новостях). Такой поступок переходит все границы человеческого здравомыслия, и ему нет оправдания.

Однако в большинстве случаев важнее учить детей личной ответственности, а не послушанию. Во-первых, решение, принятое добровольно, открывает путь к настоящему сотрудничеству и помощи со стороны ребенка, в то время как давление и насилие, даже тайное и незаметное, всегда вызывают противодействие и сопротивление. Но что же делать матери, если Малик через пять или десять минут отказывается вылезать из песочницы? Разве не нужно приучать детей слушаться? Ведь позже, в школе, Малика никто не будет спрашивать, хочется ли ему идти к доске. Этот вопрос и связанные с ним опасения все больше тревожат современных родителей. Если мы будем утверждать, что хотим избежать принуждения, то на нас со всех сторон обрушатся истории о том, как родители, отказавшись от него, воспитали инертных, несамостоятельных и эгоистичных детей.

Нельзя не признать, что такие дети действительно существуют. Но скорее всего, они стали такими не из-за отсутствия принуждения со стороны родителей, а по каким-то другим причинам. Нынешние отцы и матери так сильно озабочены необходимостью создать своим детям безоблачное детство, что порой забывают о себе. Многим из нас не удается четко очертить границы собственной личности. Некоторые отодвигают свои потребности на задний план, лишь бы не разочаровать дитя, и уступают его желаниям из-за боязни потерять его любовь. Но если родители позволяют малышу нарушать свои личные границы, думая, что таким образом проявляют безусловную любовь, то на самом деле они растят эгоистичного и не способного к сотрудничеству тирана[37].

Такие дети страдают не от недостатка принуждения, а от

полного непонимания чувств и границ других людей. Поэтому необходимо быть естественным в общении с малышом, ведь в противном случае у него может так и не развиться умение контролировать свои импульсивные желания. Есть большая разница между тем, что родители оценивают потребности всех членов семьи и решают в этот раз отдать приоритет ребенку, и тем, что они идут у него на поводу. В последнем случае ребенок окружен взрослыми, скрывающими от него свои истинные чувства. Добродушная маменька, которая слащаво сюсюкает и улыбается сыну или дочери, хотя внутри у нее все кипит от гнева, так как ей снова придется делать уборку одной, вовсе не делает добро ребенку. Как он научится прогнозировать, какую реакцию вызывают его поступки у окружающих, если отец или мать пытаются всеми силами скрыть свое раздражение? Вспомним, что префронтальная кора, которая осуществляет контроль над импульсивными желаниями ребенка, учится воспринимать ситуацию глазами других, только когда люди, окружающие его в раннем периоде жизни, демонстрируют ему свои истинные чувства и эмоции. Тогда в мозге сохраняется правильная информация, относящаяся к определенным действиям и поступкам[38]. Как только ребенок будет в состоянии представить себя на месте другого человека, что случается примерно в четырехлетнем возрасте, он сможет пользоваться сохраненной в префронтальной коре информацией и понимать, какие его действия вызывают те или иные реакции или чувства у окружающих. Только согласованная связь между сохраненной информацией и умением встать на место другого человека обеспечивают правильную работу контрольного центра управления импульсивными желаниями.

Таким образом, мы, родители, должны постоянно балансировать, как гимнасты на канате. С одной стороны, важно предоставить детям свободу действий и право самим решать, хотят ли они сотрудничать, а с другой, мы должны показать им уже в раннем возрасте, к каким последствиям для других людей приводят принятые ими решения. Тогда они смогут корректировать свои желания в зависимости от нужд общества, в том числе и в том возрасте, когда они по причине незрелости своего мозга еще не в состоянии этого делать. Так что если Малик в один прекрасный день откажется выбираться из песочницы и идти домой, то матери нужно взвесить свои приоритеты. Может ли она дать сыну еще пару минут? Или они должны срочно уходить? В этом случае ей придется взять мальчика на руки и против его воли отнести домой. Но это должно быть исключительной мерой, а не правилом. Если Аалие удастся

сохранить баланс между своими потребностями и желаниями сына, то позже, в школе, ее Малик выйдет к доске без проблем. Это произойдет не потому, что он понимает бесполезность бунта против приказов взрослых, а потому, что в прошлом он уже усвоил истину: в некоторых ситуациях возможно принимать решения самостоятельно, а в некоторых – нет.

Нынешние отцы и матери так сильно озабочены необходимостью создать своим детям безоблачное детство, что порой забывают о себе.

Феликс: детям нужно время

Как мы увидели на примере Аалии и Малика, чтобы добиться от детей сотрудничества, важно дать им достаточно времени. Поскольку будни взрослого человека часто подчинены строгому плану, мы живем в стрессе хронического цейтнота. Мы пытаемся распланировать свой день с оптимальными временными затратами, чтобы выполнить все намеченные дела. Даже когда мы располагаем временем, нас преследует страх опоздать и потребность сделать все как можно скорее. «Серые люди» Микаэля Энде добрались до современного человека и крепко держат его в своих цепких лапах. Поэтому часто, когда мы хотим добиться от наших детей выполнения какого-то действия, мы не даем им достаточно времени, чтобы они осознали необходимость сотрудничества. Мы хотим, чтобы они реагировали на наши просьбы [39]*немедленно*. У Андреа (36 лет) был подобный опыт.

> **«Однажды на детской площадке мой сын Феликс (4 года) во время игры забрал у своего друга экскаватор и принялся бегать вокруг владельца игрушки, дразня его. Тот мальчик реагировал вполне ожидаемо: гонялся за Фликсом, плакал, ныл и требовал вернуть экскаватор. Когда это не помогло, мальчик подошел ко мне за советом. Мы ведь сами говорим детям, что они должны обращаться к взрослым за помощью, если не могут решить свои проблемы самостоятельно. Мне не хотелось бегать за сыном (я все равно проиграла бы это соревнование), поэтому я крикнула Феликсу, что он должен посмотреть в глаза своему другу и спросить его, получает ли он такое же удовольствие от подобного развлечения. Феликс действительно повернулся к другу, но бегать не прекратил и не отдал игрушку сразу, а еще минуты две пытался втянуть приятеля в догонялки. Минут через пять, которые показались мне вечностью, Феликс пошел на попятный и протянул мальчику экскаватор. Он действительно хотел отдать игрушку добровольно. Но тут у меня самым дурацким образом лопнуло терпение. Я была сыта по горло выходками сына, поэтому решила отругать его и отобрать экскаватор. Из-за злости я не смогла сдержать это импульсивное желание, хотя видела, что Феликс готов выполнить то, о чем его**

просят. Уже потом я поняла, что ждала не больше секунды, а после злилась на себя за свою несдержанность. Что ж… В следующий раз я буду доверять своему сыну и дам ему больше времени».

Андреа описывает весьма распространенное явление: родители, живущие в постоянном цейтноте, проявляют нетерпение, когда их дети ведут себя не так, как им хочется. У них появляется чувство, что все вокруг ждут от них немедленного вмешательства, и, возможно, так оно и есть. Но это лишает детей возможности самостоятельно уладить внутригрупповые конфликты и не дает им расти в эмоциональном и социальном плане. Вмешавшись в спор мальчиков, Андреа тем самым лишила Феликса шанса на добровольное сотрудничество, ведь он сам уже понял, что расстраивает друга своим поведением. Его эмпатические возможности, его умение признавать чувства других людей, его понимание и осознание морального аспекта своих поступков, его самосознание – все это могло бы в тот момент подняться еще на одну ступеньку, если бы мальчику дали пару секунд.

Отсюда вывод: когда мы ждем от своих детей сотрудничества, им надо дать немного времени, чтобы они сделали выбор в пользу правильного и приемлемого поступка. Если за просьбой сделать что-либо не кроется угроза или нажим, то очень часто – хоть и не всегда – после небольшой паузы, которая выдерживается ребенком для защиты своего самолюбия, маленькие озорники все же идут нам навстречу. Ребенку важно сохранить лицо, поэтому ему требуется тайм-аут, время для раздумья; так он показывает, что он – самостоятельная личность. Так что давайте предоставлять нашим детям время, чтобы они могли учиться и расти.

Карлотта и Хелена: доверие

Доверие, о котором мы здесь говорим, связано с силой внутренних ожиданий, о чем уже упоминалось на страницах нашей книги. Мы, родители, должны снова и снова учиться доверять своим детям и видеть в этом нечто само собой разумеющееся. Мы должны полагаться на их способность замечать, как ведут себя окружающие, и верить, что они рано или поздно освоят нужный тип поведения просто потому, что от природы склонны приспосабливаться к миру, в котором живут. Поэтому в большинстве случаев (не во всех, но во многих) специально воспитывать детей совершенно не нужно. Чаще достаточно продемонстрировать им пример социально приемлемого поведения, показать, как следует поступать. Если сами родители всегда вежливы, говорят «спасибо» и «пожалуйста», уступают пожилым место в трамвае, помогают женщине с ребенком поднять по лестнице коляску или придерживают дверь перед человеком, у которого заняты руки, то наши дети автоматически перенимают такой стиль поведения. Когда они наблюдают за взрослыми, у них в мозге активируются зеркальные нейроны. Поступки взрослых сохраняются в памяти детей как социально приемлемые, закрепляется правильная последовательность действий в той или иной ситуации. Совершенно бессознательно дети учатся у своих ближайших объектов привязанности.

У меня самой однажды случилось озарение, которое открыло мне глаза на один аспект воспитания моих дочерей. Карлотта и Хелена были еще маленькими (14 месяцев), и у обеих была странная привычка: они не передавали вещи, когда их об этом просили, а бросали их. Например, если бабушка просила принести ей кубик, они подбегали к ней, останавливались и бросали кубик ей в руки. С моей точки зрения, это было совершенно неприемлемо. Я дошла до отчаяния, испробовала все средства, но так и не сумела отучить дочерей от швыряния. Однажды я сидела на скамейке, а Карлотта с Хеленой играли в песочнице. Был прекрасный день, я купила свой любимый кофе с сахаром и сливками и поставила стаканчик на скамейку. Девочки копались в песке примерно в трех метрах от меня. Рядом со мной лежала лопатка, которая вдруг понадобилась Карлотте. Она протянула руку, давая мне понять, что просит принести ей игрушку. Поскольку я устала и мне не хотелось вставать, я просто осторожно метнула лопатку в песок перед девочкой, чтобы та могла взять ее сама. Когда лопатка упала, мне неожиданно

пришло в голову решение проблемы. Оказывается, я сама была ее причиной! Мне вспомнились сотни незначительных эпизодов, когда я осторожно бросала детям что-то под ноги, так как мне было лень вставать и подходить к ним. В 20 лет я играла в гандбол, мои броски были исключительно точными, и я всегда попадала в цель, метко и осторожно. И все же я бросала вещи, а не передавала их. Так что мои дочери вовсе не вели себя асоциально – они просто копировали мое поведение, а я не могла этого понять! Когда я сама прекратила бросать игрушки, мои дети тоже начали передавать предметы людям из рук в руки, так что бабушка и друзья семьи могли больше не бояться выйти из нашего дома с пробитой головой. Какое же это было облегчение для меня!

Если ваши дети не говорят «спасибо» и «пожалуйста» или не выполняют других принятых в обществе правил, подумайте, как вы сами ведете себя в аналогичных ситуациях или как поступают другие взрослые в окружении детей. Нужно дать детям время, чтобы те усвоили правильную модель поведения, и доверять им. Просто поверьте, что они обязательно приобретут нужную привычку и станут поступать как надо.

> Если ваши дети не говорят «спасибо» и «пожалуйста» или не выполняют других принятых в обществе правил, подумайте, как вы сами ведете себя в аналогичных ситуациях.

Дискуссии на эту тему вызывают яростные споры между авторами этой книги и приверженцем теории детей-тиранов Майклом Уинтерхоффом или поборником метода воспитания, основанного на строгой дисциплине, Бернардом Буебом. Последний утверждает, что дети могут стать счастливыми и приспособленными к жизни в обществе, только если родители последовательно и настойчиво прививают им различные добродетели и хорошие качества посредством принуждения, приказов, ограничений и наказаний[40]. Он объясняет, что родители должны пользоваться своей властью, для того чтобы дети развили у себя правильное, здоровое отношение к дисциплине и послушанию[41]. Мы не будем здесь разворачивать подробную дискуссию на эту тему. Наша точка зрения: дети рождаются хорошими. Своим неадекватным и неприемлемым в обществе поведением они просто показывают взрослым, что не знают, как поступать правильно, поскольку еще слишком малы. Или же они хотят посредством девиантных поступков сообщить, что с ними что-то не так, что у них разлад в душе.

Вместе с тем мы в какой-то мере солидарны и

с Уинтерхоффом, и с Буебом в том, что взрослый, имеющий отношение к ребенку (родитель, воспитательница в детском саду, учитель и т. д.), должен ясно очерчивать границы своей личности, чтобы маленький эгоист учился понимать, что свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого. Общество функционирует только тогда, когда каждый его член принимает во внимание потребности других. Ребенок, конечно, может усвоить этот важный урок через дисциплину и послушание, но это не единственный способ выработать у него эти качества, в чем мы с вами вскоре убедимся.

Ясность имеет значение

Индейцы племени екуана, о которых мы уже рассказывали, четко дают понять, чего они ждут от младших членов сообщества. Им не придет в голову принуждать ребенка сделать что-то или же уговаривать его совершить тот или иной поступок. Они исходят из того, что ребенок, получив какое-либо задание, немедленно выполнит его, причем без угрозы наказания. Такое убеждение и доверие к детям сегодня частично утеряны: мы больше не излучаем ясности, когда требуем от них чего-либо.

Показательный пример – привычка многих детей убегать от взрослых. Жанна Лиедлофф рассказывает, что в США стало почти обыденным делом, когда маленькие дети убегают от родителей или от нянь. У годовалого ребенка по его природе не может быть желания сильнее, чем находиться рядом с матерью в незнакомом окружении. Это стремление наблюдается не только у людей, но и у всех родственных нам млекопитающих, а также у птиц, рептилий, рыб и других животных. На основе своих наблюдений Лидлофф заключила, что именно внутренние ожидания американских родителей, которые боятся и как бы предвосхищают убегание детей, провоцируют малышей совершить побег, воплощая страхи взрослых в жизнь. Ни одной матери из племени екуана не придет в голову во время путешествия через джунгли держать своего ребенка возле себя – она полагается на самосознание и внутреннюю ответственность своего малыша. Она замедляет шаг, когда ребенок спотыкается или падает, но не оглядывается постоянно в страхе, проверяя, идет ли он следом, не потерялся ли он.

Несмотря на то что мы не хотим, чтобы наши дети убегали от нас на прогулке или выскакивали на дорогу, в глубине души мы не уверены, что они будут нас слушаться. Возможно, именно эта неуверенность заставляет нас общаться с детьми недостаточно четко. Проще объяснить это на примере. Вспомните случай, когда ваш ребенок попросил попробовать напиток из вашего стакана, будь то кофе, кока-кола или пиво. Ваш отказ был таким категоричным и окончательным, что сын или дочь ни на йоту не усомнились в нем и больше не обращались с повторной просьбой. Вы ясно дали понять, что альтернативы нет и быть не может. Но в других случаях вы не были уверены в целесообразности запрета. (Можно ли дать ребенку кусочек пирога? Можно ли позволить ему слизать сливки с кофе? Купить ли ему второй шарик мороженого?) Ваше «нет» звучало уже не так однозначно, и это подталкивало ребенка обращаться с подобной просьбой снова и

снова. Дети *чувствуют*, что есть возможность для переговоров, и *слышат*, когда мы недостаточно ясно выражаем свой отказ.

Если мы точно знаем, чего хотим, а чего не хотим, это действует на детей сильнее, чем все речи, уговоры и убеждения, вместе взятые. То же самое относится к привычке убегать. Мы не хотим, чтобы дети удирали от нас, но не демонстрируем уверенности в том, что ребенок этого не сделает. Зеркальные нейроны детского мозга воспринимают нашу неуверенность, которая передается им посредством мимики и жестов и превращается в неосознанные указания к действию. Так что если родители сильно боятся, что их ребенок выбежит на дорогу, они подсознательно проявляют этот страх, и ребенок действительно убегает, так как его система зеркальных нейронов запускает соответствующую программу действий. Тем самым он подтверждает обоснованность опасений родителей.

Внимание! Это вовсе не упрек с нашей стороны. Мы хотим лишь подчеркнуть двойственность, в которой живет нынешнее поколение родителей. Нам нужно, с одной стороны, вернуть себе внутреннюю уверенность в том, что мы несем ответственность за наших детей, а с другой – твердо убедить себя, что наше руководство и наставничество будут признаны детьми. Именно поэтому нет необходимости применять наказания или угрожать другими последствиями. Поскольку нам в детстве никто не показывал такого примера, нам чертовски сложно взрастить в себе веру в такое послушание, в то время как екуана, возможно, даже не поймут вопроса: «А что вы будете делать, если дети не выполнят то, о чем вы их просите?»

Родителям нужно учиться ясно выражать свои ожидания как для себя, так и для детей. Таким образом мы вселяем в них уверенность, которая при другом способе воспитания достигается путем «логических умозаключений». Почувствуйте разницу между утверждениями: «Я ожидаю, что ты сделаешь то, о чем я прошу, так как иначе я лишу тебя какой-либо привилегии (накажу тебя), а я знаю, что тебе этого не хочется» и «Я ожидаю, что ты сделаешь то, о чем я тебя прошу, так как знаю, что ты с рождения наделен желанием сотрудничать и помогать другим». Мы верим, что дети рождаются с природным желанием вести себя социально приемлемым способом и им совершенно не нужно прививать это умение извне. Мы также демонстрируем уверенность в том, что, даже когда они ведут себя не так, как нам хочется, мы считаем этом нормальным и соответствующим их возрасту. Только если мы, родители, сами поверим в это, такое отношение передастся нашим детям. Они чувствуют доверие взрослых и откликаются на него. Если же мы усомнимся в своих воспитательных

возможностях и силах или решим, что дети не хотят идти нам навстречу, то им передастся эта неуверенность и они будут и дальше убегать от нас, перечить нам и не слушаться.

Говорите друг с другом

Каждый день и час многие из нас прилагают невероятные усилия, чтобы преодолеть наследие того воспитания, которое выпало на нашу долю в детстве и до сих пор определяет наши интуитивные поступки. Каждый день мы развиваемся и растем над собой. Каждый день стоит нам неимоверных усилий, и нередко мы приходим в отчаяние, если реагируем на какое-то событие глупо и выглядим болванами в собственных глазах. К сожалению, дети часто не ценят наших усилий. Они сердятся, ноют, плачут и кричат. Иногда они отказываются сделать что-либо просто из-за упрямства. Они не видят, как много сил мы тратим на них, и ни капельки не благодарны нам. Разве это справедливо? Разве нет в этом нечестности? Нету. Ведь наши дети не знают, как обстоят дела в других семьях и в каких условиях росли и воспитывались их дедушки и бабушки. Они понятия не имеют, что было бы, если бы мы воспитывали их иначе, не учитывали их потребностей, не старались установить с ними хорошие отношения. Они лишь видят то, что происходит в их семье, принимая это за единственно истинную любовь.

Каждый ребенок рождается с сознанием, что родители будут любить его безусловно – такая уверенность выжжена каленым железом в анналах коллективной памяти. Когда эта безусловная любовь сопровождается физическими наказаниями, то младенцы и маленькие дети принимают их как данность: это правильно, раз родители так поступают. Точно так же дети воспринимают нашу доброту и самоотверженность – относясь к ним как к чему-то само собой разумеющемуся.

Наше поведение в первые три года жизни ребенка формирует его понимание любви и прочих отношений, которые он заводит позже. Наши поступки никогда не будут казаться детям необычными, экстраординарными, исключительными, поэтому, с их точки зрения, они не стоят ни особого отношения, ни благодарности. Малолетним отпрыскам не понять и не постичь, как им повезло, что мы их родители. Поэтому очень важно говорить с детьми на подобные темы – конечно, без угроз вроде: «Скажи спасибо, что я твой отец/твоя мать! В других семьях тебя бы уже давно выпороли за такую наглость!», а через вербализацию ситуации. Например, мы останавливаемся, чтобы

ребенок мог собрать на дороге камни, и в этот момент можем сказать: «Тебе хочется поиграть с камушками, а мне хочется идти дальше. Но у нас еще есть немного времени. Я подожду, пока ты не закончишь». В этом случае ребенок оценит наши усилия и вспомнит о них в будущем.

Беседуя с детьми постарше, мы без нажима и насилия излагаем им просьбу о сотрудничестве. На самом деле для взрослого нет ничего зазорного в признании, что он попал в тупиковую ситуацию из-за отказа ребенка идти ему навстречу: «Хорошо, я вижу, что у тебя сейчас не лежит душа к этому заданию. Но мне хочется сегодня убраться в квартире. Я не могу и не хочу принуждать тебя, потому что считаю это неправильным. Но мне нужна твоя помощь. Мы должны найти компромиссное решение, которое бы устроило нас обоих. Я готов выслушать твои пожелания, а ты примешь во внимание мои. Как по-твоему, нам удастся сегодня сделать уборку?» Удивительно, какие креативные ходы могут предложить дети, чтобы найти компромисс, и какими простыми иногда бывают решения. Если нельзя достичь консенсуса немедленно, то можно оценить все варианты и принять совместное решение. Конечно, такое не пройдет с двухлетним ребенком, однако примерно с возраста 2,5 года стоит уже вести переговоры с малолетними упрямцами. Донести до ребенка ряд компромиссных решений сперва кажется непростой задачей для наполненных стрессом будней. Но если твердо взяться за нее, пока дети еще маленькие, то можно облегчить весь процесс воспитания в будущем. Самое позднее в 4–5 лет, когда ребенок уже научится ставить себя на место других, нам посчастливится пожинать плоды своих усилий.

Свободная игра в детских группах

Разновозрастные детские группы – питательная среда для сотрудничества. Понаблюдайте со стороны, как дети взаимодействуют друг с другом во время игры, например при постройке мини-плотины или рытье канала около ручья: «Ты должен копать тут. А я построю здесь стену». – «Эй, мне нужен песок, принеси еще одно ведро!» – «Воду пускать нельзя, тут еще ничего не готово. Она прорвет плотину. Нам нужно больше грязи, да побыстрее». Приходится с завистью констатировать, что дети гораздо охотнее сотрудничают со своими сверстниками, чем со взрослыми.

Наше поведение в первые три года жизни ребенка

формирует его понимание любви и прочих отношений, которые он заводит позже.

Даже когда два приятеля хотят покачаться на качелях, их взаимодействие и взаимопомощь поражают воображение. Один ребенок не может просто так залезть на качели, потому что тогда другой не усядется рядом с ним. Сначала один должен сесть на край сиденья, чтобы качели находились в некотором равновесии и туда мог взобраться его товарищ. После этого дети находят общий ритм, чтобы процесс доставлял удовольствие обоим. Они должны методом проб и ошибок выяснить, какой способ качания подходит для них обоих, чтобы у одного не закружилась голова, а другому не стало скучно. Сходя с качелей, дети также просят друг друга о сотрудничестве и помощи, потому что если один соскочит с сиденья, то другой ушибется. Дети свободно играют друг с другом, устанавливают общие правила игры, которых придерживаются все, – и это тоже важная форма сотрудничества. Если кто-то перестает соблюдать правила, другие, возможно, исключат нарушителя из игры, что послужит ему хорошим уроком и научит социальному взаимодействию.

Но если в игру вмешиваются взрослые и устанавливают свои правила, они только мешают естественному процессу обучения сотрудничеству и взаимопомощи. Ведь наши дети легко делают то, что нам приходится осваивать с усилиями: они не оказывают давления на своих друзей, когда им нужна помощь, дают друг другу время на раздумье, ясно и однозначно выражают свои мысли и не прибегают к принуждению. Мы должны позволять своим детям учиться у других детей, так как их ровесники чаще всего лучшие учителя.

Уловки и трюки на каждый день

«Мой ребенок не хочет подниматься по лестнице»

Если вы живете в доме, где нет лифта, то вам хорошо знакома история, повторяющаяся почти каждый день: дети не хотят подниматься по лестнице. Иногда они отказываются преодолеть даже несколько маленьких ступенек и тоном армейского старшины требуют от родителей, чтобы те занесли их наверх. По утрам около детского сада часто можно увидеть малышей, которые стоят перед лестницей и тянут руки к рассерженным мамам и папам.

Почему это происходит?

Даже взрослым непросто по нескольку раз в день взбираться по лестнице. Представим себе пропорции тела маленьких детей. Высота ступеньки равна длине лодыжки взрослого человека, для пятилетнего ребенка она доходит до половины икры, а полуторагодовалый карапуз должен задирать ноги до пояса, чтобы преодолеть одну ступеньку. Стоит ли удивляться, что ребенок находит подъем по лестнице довольно тяжелым и неприятным занятием?

Если дети начинают ныть, реветь и злиться, умоляюще глядя на нас, перед выполнением простой задачи (например, когда лестница всего в несколько ступенек вышиной), то в основе такого поведения лежит не просто каприз. Скорее всего, ребенок устал или голоден или его терзает внутренний стресс и он ищет предлог, чтобы взорваться и поскандалить с родителями. Нам, взрослым, такой способ снятия внутреннего напряжения кажется довольно сомнительным, но для детей он чрезвычайно эффективен. Если вы столкнулись с подобной проблемой, можно занести ребенка наверх, чтобы избежать рева и ора, но в этом случае он найдет какой-нибудь другой предлог, чтобы устроить скандал. Дети готовы долго реветь по пустякам, пока родители наконец не начнут оказывать противодействие. Здесь речь идет не о прощупывании границ, а о психогигиене ребенка. Мы, родители, должны взять на себя роль громоотвода (нам тоже тяжело тащить ребенка через пять ступеней наверх) и после неизбежного приступа гнева проявить сочувствие к малышу. Когда гроза пройдет и внутренний стресс утихнет, наши дети будут взбираться по маленьким лестницам, как будто ничего не

случилось. Мы еще поговорим об этом явлении позже.

Что поможет?

1. Просто занести ребенка вверх по лестнице

Если вам позволяет физическая форма и состояние здоровья, просто занесите ребенка наверх сами. Вот и все. Нежелание взбираться по лестнице обратно пропорционально длине ног. Моя дочь в два года почти каждый день просила меня поднять ее наверх, но после четвертого дня рождения такого почти не случалось. Не беспокойтесь, что, если вы пойдете на поводу у желаний ребенка, он разленится. Каждый малыш хочет развиваться. Это заложено в биологической программе человека. Когда дети просят о помощи, стоя перед лестницей, для этого есть какая-то веская причина. Как только они будут в состоянии сами преодолеть подъем, они начнут это делать, если мы не помогаем им каждый раз, а идем навстречу, только когда они просят об этом.

2. Картинки на лестничной площадке

Прекрасная мотивация для детей, не очень любящих подниматься по лестнице, – ламинированные картинки на лестничных площадках. Малыши будут перемещаться от одной картинки к другой, рассматривать их и снова карабкаться по ступенькам, стремясь к очередному изображению. Время от времени нужно менять картинки, чтобы у ребенка не ослабевал интерес к процессу. Они могут быть какими угодно – от машин до зверей (излюбленные темы детей). В случае с животными можно ввести еще и небольшую образовательную составляющую: например, в самом низу лестницы размещать самых маленьких представителей фауны, а по мере поднятия увеличивать и размер животных, и листы, на которых они нарисованы, чтобы выстраивалась цепочка от муравья до синего кита.

У себя дома я играла с детьми в количество предметов. На первом листе я рисовала одну игрушку, а дальше добавляла по одному предмету, говоря детям: «Беги к картинке с двумя куклами, а оттуда я понесу тебя до картинки с тремя мячами».

3. Обратите внимание на одежду

Наблюдая за своими детьми, я заметила, что они особенно неохотно поднимаются по лестнице, если на них надет теплый зимний комбинезон или тяжелые сапоги. Такая одежда стесняет и ограничивает свободу движений, что еще больше затрудняет подъем по лестнице. Поэтому я завела привычку зимой снимать с детей одежду и обувь сразу же, в прихожей, чтобы им было легче

подниматься по ступенькам. Это был настоящий прорыв.

> Не беспокойтесь, что, если вы пойдете на поводу у желаний ребенка, он разленится. Каждый малыш хочет развиваться. Это заложено в биологической программе человека.

Нехир: когда подниматься по лестнице – непосильная задача

Иногда подняться по лестнице самостоятельно – непосильная задача для ребенка. Элиф (20 лет) рассказывает:

> **«Моей дочери Нехир 20 месяцев. Мы живем на третьем этаже. Когда мы идем домой после детского сада и небольшой прогулки, дочь часто просит поднять ее наверх, что я обычно и делаю – она ведь еще маленькая. Недавно по пути мы зашли в цветочный магазин и купили там землю и несколько цветов, чтобы посадить их в ящиках на балконе. Я была нагружена покупками и надеялась, что Нехир меня поймет. Но вместо этого она стала дико визжать и топать ногами перед лестницей. Это переросло в настоящую истерику, и она ни за что не хотела подниматься наверх сама. Припадок бешенства продолжался полчаса! Ни одно из моих предложений не было принято. Нехир только кричала, плакала и просилась на руки! Я ужасно разозлилась. В конце концов, я так часто носила ее по лестнице, что она могла бы один раз подняться сама. Ведь она же видела, что обе руки у меня заняты тяжелыми покупками!»**

Проблема состояла вот в чем: Нехир не могла пойти навстречу своей матери, потому что уже привыкла, что та носит ее по лестнице на руках. Это важный момент, который взрослые должны держать в голове, когда у них возникают проблемы с маленькими детьми. Часто детям не хватает готовности к сотрудничеству, потому что их мозг еще не в состоянии гибко реагировать на изменяющиеся события и приспосабливаться к ситуации! Это явление мы уже описывали на страницах нашей книги.

Если у детей однажды запустилась в голове какая-то программа («Мама всегда несет меня по лестнице»), они не могут просто так остановить или изменить ее, либо это стоит больших

трудов и усилий. Нехир по причине своего малолетнего возраста не понимала, почему Элиф сегодня не хочет занести ее наверх, как она постоянно делала до этого.

Что же могла сделать Элиф в такой ситуации? Теоретически было всего две возможности.

1. Поставить покупки у лестницы и занести ребенка на ближайшую лестничную площадку. Потом спуститься вниз, взять покупки и донести их до ребенка. Занести ребенка на следующую лестничную площадку и снова донести покупки туда, повторяя весь цикл до дверей квартиры. Все это хоть и канительно, но неплохая альтернатива конфликту.

2. Элиф могла бы переждать истерику девочки, выражая ей сочувствие. Далее мы более подробно рассмотрим, как сделать это справедливо с точки зрения ребенка. Мозг девочки попал в кризисную ситуацию из-за неожиданных изменений в привычном ходе вещей, поэтому она могла сбросить внутреннее напряжение только посредством истерики. Зная об этом, взрослые поддержат ребенка в его горе, потому что понимают, как ему тяжело. Когда кризис преодолен, ребенок может приспособиться к новым обстоятельствам и самостоятельно взобраться по лестнице. Такой приступ может продолжаться достаточно долго, а у родителей не всегда хватает времени и нервов, чтобы ждать и успокаивать сына или дочь с любовью и участием. Но при помощи такого решения мать могла бы преподать своей упрямице важный урок: некоторые вещи нельзя изменить, поэтому нужно учиться терпеть и смиряться с непреодолимыми трудностями.

«Мой ребенок не хочет сам одеваться»

Во многих руководствах по воспитанию родителям советуют прибегать к угрозам, когда ребенок отказывается одеваться сам. Мол, если немедленно не оденешься, то будешь весь день ходить в детском саду в пижаме. Очень важно озвучивать угрозу со всей серьезностью, чтобы ребенок сразу понял: родители не шутят. Более мягкий вариант – привести ребенка в пижаме в детский сад и там дать ему возможность переодеться, после того как он услышит комментарии в свой адрес от других детей или от воспитательницы. Иногда родители так устают и отчаиваются, что выдают ребенку другую угрозу: мы, мол, сейчас уйдем на работу, а ты останешься дома один, если немедленно не оденешься.

Проблема такого метода воспитания в том, что здесь родители вступают в борьбу за власть со своими детьми. В нашей совместной жизни нет гармонии, если мы каждое утро, чуть что, выдвигаем ультиматум («Если ты не…, то я…»), чтобы ребенок привык одеваться по первому приказу. Часто наше ворчание заканчивается для обеих сторон плохим настроением, а иногда приводит к ссорам, отравляющим начало дня.

Почему так происходит?

Некоторые дети – ярко выраженные утренние сони, и до первой чашки какао они не в состоянии сконцентрироваться на каком-то деле. Самостоятельное одевание для них – непосильная задача. Другие любят поваляться в постельке после пробуждения. Прежде чем встать, им необходимо напитаться энергией посредством физического контакта с родителями. Они тоже неохотно одеваются по утрам, как и те, кто чувствует себя любимым, только когда ему помогают.

Что делать?

1. Просто помочь

Если ваш ребенок в состоянии сам одеваться и делает это в моменты хорошего настроения, то вам ничто не мешает помочь ему. Какие тут могут быть отрицательные последствия? Вы боитесь, что ребенок привыкнет и разучится одеваться самостоятельно? Вы думаете, что он и в 18-летнем возрасте не

сможет надеть рубашку и штаны без помощи родителей? Это крайне маловероятно. Мы снова говорим о тех страхах, которые внушают нам друзья, знакомые и родственники: опасно пускать ребенка к себе в постель, давать ему грудь всегда, когда он просит, и т. д.

Ни одно из этих нездоровых пророчеств – будто бы потом не удастся отучить малыша от родительской постели или же от груди – ни разу не сбылось, правда? Человек от природы настроен на самостоятельность, и ни один ребенок не хочет застрять в младенческой фазе или на всю жизнь остаться дошкольником. Все когда-нибудь отлучаются от груди, начинают спать в своей постели и в один прекрасный день отрываются от семьи и обретают самостоятельность. Когда мы помогаем детям одеваться по утрам, то тем самым даем им лишний раз почувствовать физический контакт и нашу любовь. Мы показываем, как работает дружеское взаимодействие: не посредством нажима или угроз, а сообща, ради достижения взаимовыгодной цели. Тем самым мы подаем ребенку пример сотрудничества и взаимопомощи.

2. Положить одежду на батарею

Из опыта общения с собственными детьми я выяснила, что их нежелание одеваться по утрам сразу после пробуждения объяснялось тем, что они не хотели расставаться с теплой ночной пижамой и забираться в холодные платья и рубашки. Прорыв произошел, когда я начала на ночь вешать вещи на батарею. Положительный побочный эффект от такого нагревания таков: детям приходится одеваться быстро, пока вещи не остыли, чтобы не залезать в холодную одежду.

3. Выложить из предметов гардероба дорожку на полу

Есть дети, которые никак не могут запомнить последовательность одевания и впадают в ступор. Им поможет такой трюк: разложить вещи на полу дорожкой от кровати до ванной. Первыми будут лежать трусы – прямо у кровати. Дальше – рубашка. Еще через несколько шагов – свитер. Далее – гамаши или чулки. Потом – брюки. Ребенок, лежа в постели, освобождается от ночной рубашки и движется от одной станции к другой, натыкаясь поочередно на каждую вещь. Закончив одевание, он оказывается в ванной.

4. Уделять внимание предпочтениям ребенка

Моя дочь Хелена позволяет мне помогать ей при одевании, так как для нее это означает мое внимание и любовь. Тем не менее по утрам у нас то и дело возникали стычки, потому что ей требовалось много времени, чтобы выбрать подходящие и «правильные», с ее точки зрения, предметы нижнего белья. Я с трудом терпела эту канитель. Хелена целую вечность сидела у

комода, вытаскивая одну вещь за другой и рассматривая ее, пока не находила то, что ее устраивало. Поскольку мне нужно было собирать по утрам троих детей, меня все больше раздражала такая тягомотина. Однажды я купила ей комплект из двух маек и трех трусов. Обрадованная Хелена сразу же разложила майки с подходящими к ним трусами. Оставшуюся вещь, которая ни к чему не подходила, она вернула обратно со словами: «Такого мне не надо. К ним не подходит ни одна майка». И тут у меня произошло своего рода озарение! Оказывается, моя дочь, очень щепетильная в вопросах порядка и аккуратности, испытывала по утрам затруднения с выбором вещей, потому что не находила комплекта, элементы которого сочетались бы друг с другом! Покупая ей одежду, я не обращала на это внимания, так как другие дети – Карлотта и Джошуа – были равнодушны к сочетанию вещей по расцветке или стилю. Тогда я разложила одежду Хелены так, чтобы подходящие майки и трусы лежали вместе, один комплект рядом с другим. С этого дня у нее не было проблем с нижним бельем. Хелена просто брала каждое утро верхний комплект из стопки и надевала его.

5. Отложить одевание

Иногда выпадают дни, когда игра оказывается для детей важнее одевания. Родители должны принять это и время от времени в течение утра спрашивать, готов ли ребенок одеться. Обычно всегда наступает нужный момент. При крайней необходимости можно просто собрать вещи в сумку и взять их с собой: не в качестве угрозы, а просто потому, что одевание в детском саду – хоть какой-то вариант! Что плохого, если вы приезжаете в детский сад с довольной девочкой в пижаме, потому что ей захотелось утром подольше поваляться в постельке? Ничего.

Оттянуть момент переодевания и позволить ребенку сделать это в другое время или в другом месте – хорошая возможность навсегда разобраться с этой проблемой. Когда наш малыш отказывается надевать в квартире комбинезон, ботинки и шапку, мы можем положить эти вещи в коридоре, в прихожей, перед входной дверью, одеться самим и одеть ребенка на лестничной площадке. Иногда дети хотят сами проверить, действительно ли на улице так холодно, как говорят родители. Можно позволить малышу немного походить перед дверью без куртки или обуви, чтобы он почувствовал температуру окружающей среды и в конце концов надел все необходимое. В 90 % случаев реально решить проблему и добиться, чтобы дети оделись или позволили себя одеть.

Человек от природы настроен на самостоятельность, и ни один ребенок не хочет застрять в младенческой фазе или на всю жизнь остаться дошкольником.

Когда одеться самому – непосильная задача

Иногда в конце дня в гардеробе детского сада можно наблюдать такую сцену: ребенок одевается сам, но при этом плачет и ноет, как бы говоря, что он не хочет этого делать или эта задача ему не по силам.

Естественно и понятно желание родителей приучать детей к самостоятельности, поэтому они не всегда бросаются помогать ребенку в том виде деятельности, который он уже освоил. Но в этой конкретной ситуации отцы и матери часто требуют от детей слишком многого, настаивая на самостоятельном одевании. Ведь их чада только что пережили еще один стрессовый день в детском саду, где многие проводят по восемь часов подряд. Все, чего им сейчас хочется и на что у них хватает сил, – упасть в объятия своих любимых родителей и поваляться на диване. Это не просто каприз: через физический контакт в кровь выбрасывается гормон счастья окситоцин, который лучше всего помогает победить стресс и избавиться от усталости! Так что наши дети хотят, чтобы их одели мама или папа просто потому, что таким образом они восстанавливают свое внутреннее энергетическое равновесие. Разве это не понятно и не само собой разумеется?

«Когда еда летит на пол»

Бросание тарелок, кружек или еды – классический случай своевольного и хулиганского поведения. Многие родители приходят из-за этого в отчаяние. В старых книгах по воспитанию в таких случаях чаще всего советовали немедленно прекратить кормление. Посуду нужно подобрать, поставить обратно и сказать малолетнему хулигану, что ужин на этом закончен. Взрослые полагают, что если ребенок начинает бросаться едой, то он сыт и больше не хочет есть. Однако прекращение трапезы вовсе не отучает детей от дурной привычки, и в следующий раз тарелки снова летят на пол.

Почему это происходит?

Первая тарелка падает со стола по недосмотру. Чаще всего это происходит в том возрасте, когда моторика ребенка еще недостаточно развита. Но поскольку детский мозг в это время постигает причинно-следственные связи, дети начинают проверять, что произойдет, если они будут делать какие-то определенные вещи. Поэтому может случиться так, что ребенок будет намеренно повторять эту игру. Тем самым он просто познает основы окружающего его физического мира: действительно ли тарелка упадет вниз? Произведет ли она такой же шум? Останется ли при этом целой или разобьется вдребезги? Как будут реагировать окружающие?

Конечно, проверка причинно-следственной связи не единственная возможная причина безобразного поведения детей. Бросая вещи на пол, многие тем самым показывают, что они наелись или им наскучило сидеть за столом. Поскольку они, как правило, не находят другой возможности адекватно выразить свою мысль, то прибегают к помощи такого своеобразного сигнала, даже когда мы, родители, начинаем их ругать. Мы уже говорили, что дети не связывают нашу ругань со своими действиями, так как на уровне развития своих когнитивных способностей они пока не в состоянии осмыслить эмоциональный мир своих родителей. Им не осознать, что возмущение взрослых вызвано именно их хулиганским поведением. Но в целом они чувствуют связь между этими событиями («Каждый раз, когда я бросаю что-то, папа шумит») и находят все происходящее очень интересным. Бросание становится для них частью образовательного процесса, направленного на поиск связей между

причиной и следствием. Поэтому дети продолжают проверять, действительно ли родители кричат каждый раз, когда тарелки летят на пол.

Зная об этом, многие делают вывод, что следует сразу прекратить кормление, после того как ребенок бросает на пол тарелку или еду. Ведь тогда хулиган усвоит связь между этими двумя событиями: «Я бросаю тарелку, и еда исчезает». Это логично с нашей точки зрения, но на самом деле мы сигнализируем ребенку: «Я тебя понял. Ты наелся». Малыш счастлив, что нашел способ донести до нас свою мысль. В итоге он будет снова и снова использовать этот сигнал, чтобы показать родителям, что он сыт или ему скучно, а потом удивляться, почему взрослые все больше злятся из-за этого.

Предположим, что ребенок еще не наелся и бросает тарелки со стола по неизвестным нам причинам. Тогда прекращение ужина навредит скорее родителям, нежели детям. Ведь получается, что мы отправляем малышей спать голодными. Поколение сегодняшних родителей (а также их родители) до недавнего времени поступали подобным образом, уверенные, что дети должны учиться терпеть голод и ждать до утра. Мы призываем отказаться от такой позиции, поскольку эта мера негативно отражается на связи ребенка с родителями и может вызвать у него отвращение к еде.

> Когда детям снова и снова повторяют, чего они не должны делать, они еще не понимают, что им следует делать вместо этого.

Но и сегодня взрослые поступают именно так, а чаще еще хуже. Они дают ребенку поесть позже, когда он проголодается. Чему учится малыш в результате таких действий? Ничему. Его родители выполняют странный ритуал, который детский мозг не может постигнуть. Иногда они просто убирают тарелки, иногда ставят их обратно, иногда обед прекращается, но потом снова начинается. Так что в лучшем случае ребенок подумает: «Делай как хочешь» – и запоминает такие поступки своих близких объектов связи как нормальное поведение. При этом бросание тарелок чаще всего не прекращается.

Что поможет?

1. Использовать настоящую посуду

Да, да, это не ошибка. У вас наверняка хранится в буфете несколько комплектов «красивой» посуды, подаренной бабушкой

или тещей/свекровью/тетей и запрятанной подальше, чтобы с ней ничего не случилось? Достаньте ее. Даже для маленьких детей есть разница, падают ли на пол небьющиеся тарелки, которые дребезжат и подпрыгивают на полу, или настоящий фарфор разлетается с громким звоном на тысячи осколков. Исходите из того, что такую красивую тарелку ни один ребенок не кинет на пол дважды намеренно. Мария Монтессори писала, что для развития детей лучше с самого начала есть из настоящей посуды и пить из настоящих чашек. Отвлекитесь на минутку и загляните в свой буфет. Разве там не стоит посуда из фарфора 30-летней давности? Вот видите! Вы же ее сохранили до этого момента. Значит, ваши дети тоже справятся с этой задачей. Все просто и очевидно.

2. Другой сигнал

Разбрасывание посуды или еды, как мы уже говорили, чаще всего используется детьми и неосознанно усиливается родителями как сигнал, что ребенок сыт или ему скучно. Раз мы уже это знаем, можно приучить ребенка подавать другой сигнал. Здесь родители порой допускают ошибку: когда детям снова и снова повторяют, чего они *не должны* делать, они еще не понимают, что им следует делать *вместо* этого! Возможно, малыш сам догадался, что мы сердимся, когда он бросает тарелку на пол, однако же он не знает, как нужно поступать. Родители должны сказать ему об этом или подать пример. Проще всего показать ребенку, что следует отодвинуть от себя тарелку в знак того, что он закончил. Если тарелка опять полетит на пол, можно поднять ее без лишнего шума, поставить на стол перед хулиганом и сказать ему: «Ты наелся? Хорошо, тогда просто отодвинь тарелку от себя. Теперь я тебя лучше понимаю. Ты говоришь: я сыт!» Вам придется повторять свои слова снова и снова (это правило справедливо и для взрослых), улыбаясь и кивая сыну или дочери, когда он/она делает все правильно. Другие возможные сигналы: отодвинуть стул, выйти из-за стола или снять с себя нагрудник. Тот, кто общается с ребенком жестами, может ввести какое-нибудь условное движение, означающее «Хватит! Довольно!».

3. Замечать хорошее поведение

Мои дети сравнительно рано (примерно в 11 месяцев) начали есть ложкой и вилкой. Первое время мне приходилось нелегко, так как они то и дело роняли столовые приборы на пол. Я ничего не говорила дочерям, так как было понятно: они делают это не нарочно, а потому, что их моторика еще недостаточно развита. Но в 13-месячном возрасте я обратила внимание, что Карлотта специально бросает ложку на пол, чтобы послушать, как она

загремит. Понаблюдав за ней, я сделала вывод: у Карлотты сложилось впечатление, будто бросание ложки на пол – часть ритуала еды, и она просто не знала, что нужно положить прибор рядом с тарелкой, когда он больше не нужен. Поскольку мне надоело подбирать за ней ложки и вилки, я стала отмечать, когда она кладет их на стол, а не бросает. В первый раз я чуть не пропустила решающий момент. Карлотта положила ложку рядом с тарелкой, чтобы взять стакан. Я тут же сказала плюшевому медведю, который сидел рядом за столом: «Посмотри, Мишка! Твоя Карлотта поняла, что ложку надо класть рядом с тарелкой. Как здорово!» – и улыбнулась дочери. Глядя на девочку, я хорошо представляла себе ход мыслей в ее голове. Она удивленно взглянула на ложку, потом на меня. Посмотрела на пол, а потом снова на ложку – и улыбнулась мне. Я уверена, что в тот момент ее посетило озарение. Она наконец освоила приемлемый способ обращаться с ложкой, когда та больше не нужна.

С этого дня ложка все реже оказывалась на полу. В этом случае я просто поднимала ее и активно поощряла Карлотту, когда девочка клала ее рядом с тарелкой. Через неделю мы закрыли тему: ложка благополучно оставалась на столе.

«Мой ребенок все время убегает от меня»

Убегание от родителей – одна из самых опасных моделей непослушания. В классических справочниках по воспитанию обычно советуют пресекать демарш, а на улице брать ребенка за руку или сажать в коляску. Тот, кому нельзя доверять, должен расплачиваться за своеволие свободой. Не хочется критиковать такие решения, потому что они направлены на обеспечение безопасности ребенка, а это важнейшая задача родителей. Но мы думаем, что для этих наказаний есть приемлемые альтернативы. Ведь большинство детей не хотят постоянно ходить за руку или сидеть в коляске. Чаще всего они просто не понимают, что сделали что-то неправильно.

Почему так происходит?

Многие дети воспринимают убегание как игру. Можно часто видеть карапузов, которые, смеясь, убегают от обеспокоенных взрослых, забыв обо всем на свете и не слыша предостерегающих криков. Они погружены в атмосферу игры и не видят никакой опасности. У других детей проявляется ярко выраженный инстинкт преследователя, который, вероятно, достался нам в наследство от предков – охотников и собирателей. Когда они видят кошку или голубя, катящийся мяч или что-то еще, то срываются с места и бегут очертя голову за добычей. При этом они настолько сосредоточены на своей цели, что не слышат окриков взрослых.

Ушная раковина у нас больше развернута вперед. Мы слышим шумы, источник которых расположен спереди или сбоку, и почти не воспринимаем звуков, идущих сзади. Так что если взрослые кричат в спину ребенку, да еще с приличного расстояния, звуковые волны едва достигают ушей нарушителя. Если его внимание поглощено чем-то другим, то мозг отфильтровывает все шумы как побочные, не имеющие значения, и ребенок совершенно не воспринимает окриков. Наши уши улавливают гораздо больше шумов, чем может обработать мозг. Ради нашего здоровья он отделяет важные звуки от неважных, но иногда, к сожалению, допускает ошибки.

Очень часто взрослые выражаются неточно, давая детям указания. Например, многие говорят: «Не убегай слишком далеко. Я должна всегда тебя видеть». Но где начинается это самое «далеко»? Как ребенок должен оценить расстояние, на котором

его можно видеть, когда его когнитивные способности еще не позволяют посмотреть на ситуацию с позиции другого человека? Для детей в том возрасте, когда они любят убегать, родители – супергерои с неограниченными возможностями! Они не подозревают, что мы не видим их сквозь кусты или за машиной!

Поэтому убегание из зоны видимости происходит не из-за злого умысла, а в уверенности, что мы, родители, найдем их и вернем обратно. То обстоятельство, что наш взгляд не проникает за угол на километр, совершенно не осознается нашими детьми.

Что поможет?

1. Избегать игр в догонялки

Моим дочерям теперь почти 6 лет, и я с удовольствием играю с ними в догонялки. На детской площадке я гоняюсь за Карлоттой и Хеленой в роли бабайки, который хочет съесть сразу два маленьких вкусненьких кекса. Мы шумим, смеемся, и в свои 40 лет я заканчиваю это состязание совершенно запыхавшейся и обессилевшей. Привет, тело! А ведь когда-то ты было в отличной спортивной форме! А теперь вот такая петрушка получается… Если бы вы увидели, как мы втроем носимся по лужайке, то, вероятно, удивились бы, узнав, что еще три года назад я никогда, ни при каких обстоятельствах не играла с Карлоттой и Хеленой в догонялки. Я избегала этой игры совершенно осознанно и намеренно. Во время прогулки с двухлетним Джошуа я тоже по мере возможности стараюсь не гнаться за ним.

Причина в том, что я не хочу, чтобы Джошуа взбрело в голову поиграть в догонялки на проезжей части или чтобы он убежал меня в каком-нибудь опасном месте. В его возрасте трудно решить, когда можно убегать от мамы, а когда это становится опасным. Ему все равно, где он находится. Для него это просто игра, независимо от того, бежит ли он по оживленной улице или по безопасной игровой площадке. Было бы глупо требовать от него сначала прикинуть, допустимо в данном месте играть в догонялки или нет.

Так что я никогда не гонюсь за ним и не хватаю его сзади за руку или за куртку. Когда Джо сворачивает не на ту дорожку или идет в другом направлении, я быстро бегу за ним, пока он не оглянется, но тут же замедляю темп, попав в его поле зрения. Я обгоняю его большими шагами, но без спешки, и склоняюсь над ним, чтобы остановить его именно спереди. Так у него не возникнет ощущения, что его преследуют, – ведь именно оно провоцирует желание поиграть в догонялки. Вместо этого я встаю

у него на пути и сразу устанавливаю с Джо зрительный контакт, чтобы привлечь его внимание и убедиться, что он меня слушает.

Возможно, вам будет жаль, что нельзя предаться такой веселой и простой игре. Однако речь идет о временном запрете: игра просто откладывается на некоторое время. Примерно с трехлетнего возраста – точный момент варьируется у каждого ребенка – когнитивные возможности детей достигают такого уровня, что они уже способны понять: играть в догонялки на детской площадке можно и даже нужно, но этим ни в коем случае нельзя заниматься на оживленной улице. Дав детям такие указания, вы можете бегать за ними, сколько хватит сил.

> Важно заключать с детьми четкие договоренности, и делать это до того, как они убегут от нас, потому что иначе они просто нас не услышат.

2. Изучение правил дорожного движения

С того момента, когда ваши дети учатся ходить, они уже готовы к обучению правилам дорожного движения. Все очень просто. Вы выходите со своим годовалым сыном или дочерью на улицу, останавливаетесь у края тротуара и, показывая вперед, говорите: «Стоим! Это дорога. Ее можно переходить только с мамой или папой». Потом берете ребенка за руку (еще лучше, если он сидит в коляске или за спиной в слинг-рюкзаке). Подходя к светофору, покажите на него, обратите внимание ребенка на разные цвета и скажите: «Горит красный свет. Мы должны остановиться. Светофор говорит – «Стойте!» Можно сделать жест «Стоп!» или прочесть стишок про светофор: «Выполняй закон простой: красный свет зажегся – стой, желтый свет – вниманье, жди, на зеленый свет – иди». Когда загорится зеленый свет, скажите подчеркнуто весело: «Во-о-от! Загорелся зеленый свет! Теперь мы можем идти. Машины остановились». Так вы привлекаете внимание ребенка к смешной штуке под названием светофор и показываете, что он очень важен в жизни.

Смысл такого раннего обучения правилам дорожного движения в том, что дети в 12 месяцев еще не сомневаются в наших словах. Этап обретения самостоятельности только начался. В этом возрасте их мышление при постижении мира сильно зависит от нашего мнения, поэтому они охотно копируют все, что мы делаем. Если вы показываете им, что важно оставаться на тротуаре, не переходить дорогу на красный свет и держаться за руку при пересечении проезжей части, то воспоминания об этом отпечатываются в мозгу очень сильно. Позже, когда ребенок станет более самостоятельным, эта информация будет автоматически вызываться из памяти.

Впрочем, приучая детей соблюдать правила дорожного движения, мы сохраняем за ними право самим принимать решения. Ребенок, который повсюду ходит с родителями, в какой-то момент отвлекается на свои мечты и перестает думать об опасностях улицы. Это не страшно, пока вы следите за ним, но если так будет происходить всегда, то мозг малыша привыкнет к тому, что на оживленной улице он находится в режиме мечтания. Возвращаясь из школы, он будет так же мечтать, вместо того чтобы следить за происходящим вокруг.

Мы не утверждаем, что детям всегда и везде нужно напоминать об опасностях. Но при переходе тихих маленьких улиц необходимо давать ребенку право самому принимать решение, когда перейти на ту сторону, или просить его показать путь от детского сада к дому, от дома к игровой площадке. Поговорите с детьми о том, по какой ветке метро они могут добраться домой и на какой станции нужно сойти. Покажите им, как важно быть внимательным на улице, и тогда их мозг не будет предаваться мечтаниям в ответственной ситуации.

3. Заранее заключать четкие договоренности

Мы уже упоминали выше о том, что дети видят в нас супергероев, обладающих суперспособностями. Им неизвестно, насколько далеко мы способны увидеть и как долго можем не упускать их из виду. Поэтому важно заключать с детьми четкие договоренности, и делать это *до того*, как они убегут от нас, потому что иначе они просто нас не услышат. Например: «Ты можешь добежать до следующего фонаря. После этого я тебя уже не буду видеть, поэтому остановись и подожди меня». На детской площадке будет нелишне очертить воображаемые границы участка, в пределах которых могут бегать дети: «В кустах я тебя не увижу, но до этой черты можешь играть сколько угодно. За кустами начинается запретная зона. Ладно?»

Часто нас спрашивают отчаявшиеся матери двоих детей: как быть, если старший ребенок хочет ехать на велосипеде, но за ним невозможно поспеть с младенцем на руках. Старшим детям быстро становится скучно кататься со скоростью прогулочного шага, поэтому они уезжают вперед. Ответ прост. Скажите ему: «Ты можешь доехать до…, а потом возвращайся ко мне. Ладно? Катайся туда-сюда, пока мы с младшим не дойдем до места». Обычно такое решение устраивает обе стороны. Скука – важный фактор риска, поэтому мы дальше будем более подробно останавливаться на этом вопросе.

4. В случае необходимости – вожжи

Как уже упоминалось, есть дети с ярко выраженным охотничьим инстинктом, у которых то и дело возникает

импульсивное желание сорваться с места и побежать сломя голову. Это желание тут же перекрывает все выученные модели поведения. Даже если вы провели с ребенком ликбез по правилам дорожного движения, он может не остановиться перед проезжей частью. С близнецами приходится иногда сталкиваться с проблемой, когда один бежит в одну сторону, а другой – в противоположную. За кем прикажете следовать? И почему дети не бегут в одном направлении? Для таких исключительных случаев мы рекомендуем рюкзак-вожжи в виде какого-нибудь зверька (обезьяны или т. п.). Мы знаем, что использование таких приспособлений достаточно спорно, и, разумеется, наши дети – не собаки. Но, честно говоря, лучше вести ребенка на поводке, чем он окажется под колесами машины, потому что мы не успели остановить его. Поразительно, что многим родителям все же удается держать нескольких детей в поле зрения на оживленной улице, но это не значит, что они могут смотреть на других свысока.

Детские вожжи не орудие пыток, и они не принижают достоинство ребенка, а служат дополнительным средством безопасности, когда малыш упорно отказывается идти рядом или не хочет сидеть в коляске. Обычно дети не воспринимают такие приспособления как помеху. Для них это всего лишь смешной зверек с длинным хвостом, который сидит у них на спине. Они оценивают вожжи иначе, чем руку матери или коляску, – не как средство ограничения свободы (конечно, если родители прибегают к его использованию не слишком часто). Поэтому следует брать в руки поводок с вожжами только на улицах с интенсивным движением, а в другое время позволять ребенку свободно бегать со зверем за спиной. Но, несмотря на гарантию безопасности, важно обучать детей правилам дорожного движения.

Мориц: когда не убегать невозможно

Нам пришло письмо от Мэнди (36 лет), матери Морица (2 года), которая просит о помощи. Ее маленький сын постоянно убегает от нее с игровой площадки.

> **«Мой Мориц раза два-три скатится с горки, полазит по стенке, а потом убегает с игровой площадки. Он даже не оглядывается на меня, а бежит как сумасшедший куда глаза глядят. Мне бы хотелось спокойно посидеть на скамейке вместе с**

другими мамами, дети которых часами копаются в песочнице, но Мориц не желает оставаться на месте. Его, похоже, совершенно не интересует сама площадка. Я постоянно спрашиваю себя, как отучить его от дурной привычки убегать. Он еще такой маленький, и с ним может что-нибудь случиться – не дай бог, попадет под машину».

Если посмотреть на эту ситуацию внимательней, то можно заметить две взаимоисключающие потребности: Морис хочет побегать, а Мэнди – спокойно посидеть на скамейке. Судя по всему, потребность мамы в данном случае не так важна. Поведение ребенка создает для него опасность, но оно совершенно нормально, если мальчик мало интересуется игровыми снарядами и не хочет часами копаться в песке; ему больше нравится бегать, чем играть «в специально отведенном месте». Ситуацию осложняет то, что на площадке нет ограждений и ее со всех сторон окружают дороги. Поэтому менять нужно не поведение ребенка, а его окружение.

Например, если мама пойдет с мальчиком в парк, то там он сможет бегать сколько угодно и с ним ничего не случится. Можно попробовать отвести Морица на огороженную площадку, хотя, скорее всего, ему быстро там наскучит. Было бы гораздо лучше, если бы матери удалось найти поле или площадку, где в изобилии имелись бы камни, палки и т. п. Тогда Мориц нашел бы достаточно места для игр, а у Мэнди даже появилась бы возможность какое-то время посидеть спокойно. Так были бы выполнены запросы обеих сторон – и матери, и ребенка. От ребенка-исследователя, от активного бегуна и прыгуна нельзя требовать невыполнимого – не убегать с детской площадки.

Есть и другие ситуации, когда дети просто не могут не убегать, например если им приходится ждать. Ребенок способен выдержать лишь кратковременное ожидание; так как у него нет четкого представления о времени, минуты представляются ему часами, а часы превращаются в минуты. Если заставить ребенка ждать, не заняв его чем-либо, то произойдут две вещи. В незнакомом окружении он начнет испытывать страх, у него появится потребность в близости с объектом связи и захочется видеть рядом родителей. В знакомом окружении ребенку просто быстро наскучит сидеть без дела, и он попробует найти себе занятие. В обоих случаях дети обычно покидают место ожидания.

Если вы хотите, чтобы ребенок немного подождал вас где-нибудь, то избегайте «холостого хода» и давайте ему четкие указания, перед тем как уйти. «Твой брат хочет прокатиться еще

пару раз, прежде чем мы пойдем домой. Это займет пару минут. Ты можешь пока подождать здесь на полянке и нарвать одуванчиков для морских свинок». Или: «Мне нужно кое-что взять дома. Я вернусь через две минуты. Может быть, ты хочешь попрыгать со ступенек, пока я вернусь. А потом покажешь, как высоко ты умеешь забираться». Очень важно, чтобы предложенное вами занятие отвлекло ребенка на все время, пока вы будете отсутствовать. Если малышу станет скучно, то его мозг снова заработает вхолостую и ему захочется найти себе какое-нибудь другое дело.

«Каждый вечер – драма при укладывании в постель»

Многим родителям знакома следующая ситуация: вы погуляли со своим сыном или дочерью днем и вечером, поиграли и почитали, после чего снова поиграли и опять почитали, приготовили ужин и поели, посмотрели ежевечерние мультики, в последний раз прочитали ему сказку на ночь. Теперь ребенок должен наконец заснуть, чтобы родители могли сделать кое-что по дому и уделить время себе. К сожалению, маленькие сорванцы совсем не думают о сне. Вместо этого они по сто раз за вечер выбегают из своей комнаты и то просят стакан воды, то хотят в туалет или же говорят, что под кроватью прячется монстр. Иногда им становится слишком холодно или слишком жарко, а бывает, что вдруг куда-то пропадает любимый плюшевый мишка или они решили обязательно прямо сейчас рассказать нам какую-нибудь историю из детского сада.

Сначала родители терпят. Они приносят стакан воды, разыскивают мишку, но через некоторое время происходящее начинает их злить все больше, потому что они понимают, что в этот вечер не получится отдохнуть, как они надеялись. Только когда взрослые начинают сердиться, у ребенка, кажется, просыпается совесть: он ложится в постель и сравнительно быстро засыпает.

Почему же малыши упрямятся именно под вечер? Почему крики и ругань – единственные средства отвадить детей от походов в гостиную и удержать их в постелях?

Почему это происходит?

Чтобы понять причину поведения детей, нужно сделать небольшое отступление и рассказать о теории привязанности. Сразу после рождения дети начинают поиск надежного объекта связи, которым обычно становятся родители. В течение первого года жизни эта связь сильно укрепляется. Родители служат спасительной гаванью, надежным приютом, дающим успокоение и тепло. Постепенно в жизни ребенка появляются другие объекты привязанности – воспитательница в детском саду, бабушки и дедушки, дяди и тети, крестные, приходящие няни. Но на вершине этой пирамиды обычно остаются родители – рядом с ними ребенок чувствует себя наиболее безопасно и комфортно. С

матерью или отцом малыш может проводить хоть 24 часа в сутки. Чем старше он становится, тем сильнее отдаляется от родителей, но в первые три года жизни наши дети не против того, чтобы мы были постоянно рядом и в их полном распоряжении. Если это невозможно, они обращаются к другому объекту связи, однако мы, родители, все же остаемся у них в приоритете[42].

В образовательной литературе связь между родителями и ребенком часто сравнивают с резиновым жгутом, который в разных ситуациях растягивается сильнее или слабее. Например, младенец на так называемых «ползательных курсах» будет уползать от мамы и исследовать окружение, однако через пару минут вернется к ней, чтобы через физический контакт напитаться энергией. Сигнал о том, что пора ползти назад, идет из глубин сознания. Ребенок чувствует острое желание снова прижаться к маме, и оно должно быть срочно удовлетворено. Нить, соединяющая ребенка с ближайшим объектом привязанности, не может растягиваться бесконечно и начинает тянуть ребенка обратно. Последующий физический[43] контакт с ближайшим объектом связи ослабляет стресс от путешествия, которое он только что пережил (даже если этот стресс положительный!), так как в кровь выбрасывается гормон счастья – окситоцин. Одновременно в мозгу происходят две вещи. С одной стороны, ребенок испытывает «гормональное опьянение», которое вознаграждает его за смелость при исследовании незнакомых мест и позволяет чувствовать себя самостоятельной личностью. С другой стороны, вступая в контакт со своим объектом привязанности, он испытывает приятное тепло и успокаивающую связь со своим бытием. Так что у нас есть корни и крылья, которые мы должны дать своим детям: тесный контакт с ближайшим объектом привязанности с одной стороны и самостоятельность – с другой. [44]

Сон в одиночестве в собственной постели можно сравнить с путешествием по комнате на «ползательных курсах». Это рискованное предприятие, которое наш пока что еще древний мозг по-прежнему связывает с потенциальной опасностью, хотя в комнате у ребенка нет гиен или других диких зверей[45]. Стоит погаснуть свету, детский мозг реагирует так же, как тысячи лет назад – стрессом. А как ведет себя детский организм под воздействием стресса? Точно так же, как и в других критических ситуациях: у малыша возникает потребность в близости объекта привязанности, и резиновый жгут тянет его в безопасную гавань. Внутренний импульс выбрасывает ребенка из постели и гонит его к родителям. Ребенок, конечно, не знает, что ему всего лишь нужна порция окситоцина, чтобы избавиться от внутреннего

стресса. Он сам не понимает, почему снова и снова выскакивает из постели и бежит в гостиную. Он лишь чувствует, что ему что-то нужно. Но зная, что взрослым не нравится такая беготня, он придумывает различные отговорки, на которые мы обычно реагируем не с таким раздражением. Ты хочешь пить? Ладно… Это возможно, почему бы нет – и мы приносим ребенку стакан воды. Тебе в туалет? Хорошо, нам не нужна мокрая постель, поэтому давай-ка беги быстрее и делай все свои дела! Проголодался? Но ведь мы только что поужинали. Ну хорошо, вот тебе еще один бутерброд. Заставлять ребенка голодать все же бессердечно. У тебя монстр под кроватью? Черт… Ладно, детские страхи нужно принимать всерьез, так что я принесу тебе спрей «Антимонстр»…

Все это нельзя считать издевательством со стороны ребенка – такое поведение обусловлено его сильной привязанностью к нам. На уровне сознания дети прекрасно знают, что родители сидят в соседней комнате, поэтому с ними ничего не случится. Но потребность в тепле, ласке и близости объекта связи все же гонит их к нам. Ребенок, конечно, замечает, что недовольство родителей при каждом его появлении только растет. В конце концов, когда наше раздражение достигнет предела, мы кричим шалуну, что тот должен немедленно идти спать, и только тогда сын или дочь начнут игнорировать напряжение резинового жгута у себя внутри. Это случается, потому что дети – мастера компромиссов и готовы на все, чтобы угодить родителям. Но в таком засыпании нет ничего хорошего.

Иерархия объектов привязанности объясняет, почему дети по ночам часто оказываются в нашей кровати. Они просыпаются, почувствовав напряжение (что совершенно нормально), и бегут в самый безопасный приют, чтобы избавиться от этого неприятного чувства посредством физического контакта с наиболее близким объектом связи. Теория привязанности также дает ответ, почему наши дети ведут себя иначе с приходящей няней, бабушкой или дедушкой – засыпают быстрее и спят всю ночь беспробудно, – чем с родителями. Поскольку эти лица занимают более низкие уровни в пирамиде объектов привязанности, они не могут обеспечить такую же надежную защиту. Эластичный жгут связи тянет детей к ним не так сильно, как к первичным объектам привязанности – № 1 и № 2.

Если родителей нет рядом, то у ребенка запускается своего рода «запасная программа»: он собирается с силами (несмотря на ласковую заботу!) и ждет прихода мамы и папы. Когда невозможно получить быструю и немедленную порцию окситоцина от сидящих в соседней комнате людей, то телу нет

необходимости генерировать импульсы и гнать ребенка из постели. Для организма и психики эффективнее спокойно лежать и побыстрее заснуть.

> Сразу после рождения дети начинают поиск надежного объекта связи, которым обычно становятся родители.

Это не означает, что родители должны отказаться от вечерних походов в кино и театр. Любой ребенок в состоянии провести один вечер без папы и мамы. Чаще всего в жизни наших чад выпадает мало вечеров, которые им приходится проводить с приходящей няней. А если бабушка или няня регулярно укладывают ребенка в постель, то между ними устанавливается прочная связь, и тогда маленький человек также находит в их лице безопасную гавань для утоления своей жажды в гормоне удовольствия.

Что поможет?

1. Укладывание

Самое простое решение проблемы – укладывать детей спать. Если вы лежите или сидите рядом с ребенком, то ему не нужно выходить и портить взрослым вечер, так как его нить связи не натягивается. Он с вами, а вы с ним, и его мозг не генерирует чувство страха перед саблезубыми тиграми; он может успокоиться и расслабиться. Обычно для ребенка это идеальные и самые приятные условия засыпания.

Так я укладываю своих детей уже больше пяти лет, и могу признаться, что для взрослого нет прекраснее способа провести вечер. Правда, иногда я чувствую себя слишком возбужденной, чтобы лежать в кровати рядом с детьми, как зверь, пойманный в ловушку. Мои дочери с сыном, конечно, тут же улавливают мое состояние и успокаиваются не так быстро. Чем важнее мне побыстрее выйти из детской, чтобы закончить очередную статью или присоединиться к друзьям на мини-вечеринке, тем больше времени уходит у детей на засыпание.

Мне помогают две вещи. Во-первых, смартфон – он обеспечивает мне связь с внешним миром. Я могу писать сообщения в «Твиттере», отвечать на комментарии в блоге или же чатиться с друзьями в соцсетях. Поэтому я не считаю укладывание потерянным временем: я использую его для отдыха и одновременно для своих детей.

Во-вторых, меня поддерживает мысль, что период, когда

детей нужно укладывать в постель, когда-нибудь закончится. Наши дети не останутся маленькими навечно и не будут всю жизнь висеть у нас на шее. Мои дочери первые три месяца часто засыпали у меня на груди, и вдруг – раз! – все изменилось. Но как я скучаю по тому времени! Эта теплая тяжесть маленького человечка, головка с пухом волос, от которой идет ни с чем не сравнимый запах младенца. Ха! Так же быстро прошли и остальные этапы, пронеслись мимо с молниеносной быстротой, если посмотреть на них в ретроспективе. Внезапно моим дочерям уже 6 лет, и они чувствуют себя слишком крутыми, чтобы их укладывали спать. А мы, родители, сидим в гостиной и размышляем: правильно ли мы использовали то время, которое тогда казалось нам вечностью? Исчерпали ли мы все возможности быть как можно чаще и как можно ближе к нашим детям? Ведь теперь они все больше отдаляются от нас. Все начинается с первой ночевки дома у подружки по детскому саду, а заканчивается переездом на первую собственную квартиру.

Так давайте смотреть на происходящее как на шанс насладиться временем, проведенным вместе. Поэтому я и сегодня почти каждый вечер ложусь рядом со своими детьми и жду, пока они не заснут, слушаю их дыхание и держу их маленькие лапки у себя в ладони. И все это я делаю, чтобы потом мне не пришлось упрекать себя, что я упустила эти прекрасные моменты.

2. Дать детям право на самоопределение

Мои дети могут сами выбирать между укладыванием и самостоятельным отходом ко сну. В последнем случае им позволяется поиграть в тихие игры, сколько им хочется. Почувствовав усталость, они ложатся в постель и выключают свет. Обычно они действительно засыпают за минуту. Такое послабление с моей стороны принесло удивительные плоды: у меня появилась возможность сделать по вечерам уборку, поработать с важными документами или выполнить какие-нибудь другие взрослые дела. Карлотта, Хелена и Джошуа в эти вечерние часы целиком погружаются в свои занятиям и не выходят из своей комнаты.

> Исчерпали ли мы все возможности быть как можно чаще и как можно ближе к нашим детям? Ведь теперь они все больше отдаляются от нас.

Мои дочери ложатся спать в разное время. Хелена часто засиживается – она рисует или что-то усердно мастерит, – в то время как Карлотта уже лежит рядом со мной и Джошуа, пытаясь заснуть. Конечно, бывают вечера, когда они приходят втроем ко мне на кухню: им хочется полежать рядом со мной перед сном,

потому что у них что-то «не сложилось».

Меня часто спрашивают, не просыпаются ли мои дети вялыми и уставшими, если накануне легли спать, когда хотели. Да, такое случается, но это скорее исключение, чем правило. Они уже достаточно большие, чтобы оценить свои возможности, а поскольку они не смотрят телевизор и не играют со смартфоном перед сном, как многие взрослые, то способны чутко прислушиваться к сигналам своего организма и следовать им. Даже наш двухлетний Джошуа может сам достаточно точно определить, когда пора спать, и с охотой идет навстречу, если я хочу поменять ему памперс и почистить зубы заблаговременно.

Конечно, перед тем как ввести систему самостоятельного отхода ко сну, нужно сначала дать детям время выработать привычку. Почти наверняка на первых порах они будут бодрствовать, пока держатся на ногах, но через несколько дней все войдет в колею.

3. Общая кровать

Мы убежденные сторонники общих детских кроватей. Они дают возможность родителям устраниться и позволяют детям иметь под боком объекты привязанности – братьев и сестер. У моих дочерей есть совместная кровать размером 1,4 м × 2 м. Единственная проблема с такого рода постелями – дети любят побеситься перед сном. Конечно, нельзя избежать кавардака, когда в кровати лежат два маленьких ребенка, но мы решили, что это естественный процесс, который происходит незадолго до засыпания и даже помогает ему, если позволить природе взять свое. Так что типичный вечер у нас дома выглядит так: дети играют у себя в детской с включенным светом. Потом они устают, но спать еще не хотят. Когда им больше не удается концентрироваться на спокойной игре, они начинают болтать, а потом прыгать или бороться в постели. Это длится 5—15 минут, после чего они исчерпывают все запасы энергии, которая накопилась за время спокойной игры. Подвижные игры прекращаются сами собой. Иногда кто-нибудь начинает плакать, и тогда родителям приходится утешать его. Однако достаточно часто дети гасят свет сами и ложатся в постель. Они еще немного разговаривают в темноте, но, как правило, недолго и не позже чем через пять минут засыпают.

Важно, чтобы дети были достаточно большими. Младенцу до 12 месяцев нечего делать в общей кровати. Только когда ребенок подрастет и научится переворачиваться, при необходимости откатываться в сторону, откидывать одеяло и говорить, что ему тесно, он может спать со старшими.

4. Заходить время от времени

Так как дети обычно снова и снова выходят из своей комнаты, чувствуя потребность в контакте с объектом привязанности, мы можем вместо этого регулярно заходить к ним сами. Тогда нить связи растягивается не слишком сильно, и дети засыпают в своей постели, не вскакивая и не мешая взрослым.

«Упрямцы и скитальцы»

Есть дети, которым сложно дается переход от одного вида деятельности к другому. Они неохотно одеваются, так как это означает, что нужно снимать красивую теплую пижаму и напяливать холодную одежду. Они капризничают при выходе на улицу, потому что приходится расставаться с любимыми игрушками, чтобы надеть туфли и куртку. Как только они одеваются и выходят из дома, то все становится прекрасно – они наслаждаются прогулкой. Но пока родители не вытащат их на свежий воздух чуть ли не силой, маленькие упрямцы отбрыкиваются до последнего. Для подготовки к новому виду деятельности им требуется уйма времени, а их медлительность и кажущаяся индифферентность к происходящему доводит взрослых до белого каления. Вместе с тем такие дети способны с удовольствием играть, стоит им попасть в новое окружение, где они радостны, деятельны и готовы к новым испытаниям. Лишь при переходах от одного этапа к другому ситуация осложняется.

Почему это происходит?

Копаться, волынить и канителиться – одно из основных прав детей, данных им природой. Но если предоставить им все время на свете, они порой проявляют больше благоразумия и свободомыслия, чем взрослые, которые постоянно смотрят на часы: ведь в списке планов столько дел, которые нужно успеть. И все же иногда медлительность детей вызвана тем, что им трудно дается переход от одного этапа к другому. Чем меньше малышу лет, тем труднее ему вынести перемену обстановки и активности и тем больше он упрямится. Детский мозг еще недостаточно гибок, чтобы быстро реагировать на спонтанные изменения обстоятельств. В голове малыша прокручивается одна небольшая программа, и если она не реализуется шаг за шагом, поэтапно, то мозг попадает в кризисную ситуацию.

Например, моя дочь Хелена сразу выходит из себя, если нужно спуститься по лестнице до того, как она надела и застегнула куртку. Для нее одевание и застегивание надежно встроены в программу: еще наверху надо полностью облачиться в верхнюю одежду, прежде чем выйти из дома. Если мы спешим и мне хочется, чтобы она накинула куртку и застегнула ее на улице, сэкономив тем самым немного времени, это выбивает ее из колеи. Она как будто впадает в ступор и отказывается идти. Со стороны

может показаться, что она просто упрямится, но это не так – просто ее мозг перегружен разрывом шаблона. Спонтанное реагирование на изменение обстоятельств – большое достижение в развитии когнитивных способностей ребенка, к которому он приходит постепенно, и об этом мы должны постоянно помнить.

Еще одно явление, характерное для детей немного старше (от 4 лет), – пороговый страх. Дети отказываются пробовать новую еду, ездить в новые места, приобретать новый опыт, даже если речь идет о чем-то приятном. Они не хотят преодолевать рубеж, отделяющий их от нового задания, и откладывают его выполнение, или стараются совсем избежать его – например, бесцельно бродят по комнате. Некоторые взрослые тоже страдают от порогового страха, но в этом случае его называют синдромом хронического откладывания (что не совсем правильно, так как откладывание – результат страха). Требуется глубокое участие, понимание и терпение, чтобы помочь детям преодолеть страх, но это возможно. Чем больше приятных моментов они будут испытывать, тем проще им будет справиться с этим неприятным чувством.

Что поможет?

1. Регулярно объявлять ребенку о предстоящих переходах от этапа к этапу

В повседневной жизни мы постоянно меняем вид деятельности. Возьмем ту часть дня, когда вы забираете ребенка из детского сада и ведете домой. Первый этап – вы пришли за своим малышом. Он так замечательно играл с другими детьми, а тут папа хочет увести его. Часто дети не в восторге от появления родителя, а порой даже убегают и прячутся от него. Но когда ребенка все же удается уговорить уйти, то, скорее всего, он хочет по пути заглянуть на игровую площадку. Там он еще немного поболтается, пока не придумает себе игру, и это уже вторая смена этапов – уход из детсада и игра на площадке. Если через какое-то время папа предложит пойти домой, ребенок снова начнет капризничать, потому что и здесь мы имеем дело с переходом от одного этапа к другому – поход от игровой площадки до дома. Все продолжается в том же духе, пока дети не ложатся в постель. Так что наша жизнь состоит из беспрестанно текущего потока событий.

Если вашему ребенку трудно даются переходы от этапа к этапу, то эта его особенность осложняет жизнь всей семьи, особенно когда все остальные сделаны из другого теста.

Родителей, которые сами бодро идут по жизни и занимаются одновременно решением многих проблем, такой – как кажется на первый взгляд – флегматично-апатичный ребенок доводит до отчаяния.

Как же можно помочь таким детям? Попробуйте регулярным сообщать ребенку о предстоящей смене событий и вкратце описывать их. Вероятно, большинство из вас уже практикуют такой подход. Оправдало себя правило под кодовым названием «5–3—1». Ребенку сообщают: «Через пять минут мы идем в детский сад», потом говорят: «Через три минуты мы идем в детский сад», и наконец: «Через одну минуту мы идем в детский сад». В большинстве случаев этого достаточно, чтобы облегчить переход. Важно придерживаться заявленного времени: если вы говорите «через пять минут», то выйти нужно именно через пять минут, а не через десять или пятнадцать, иначе у детей сложится неверное представление о времени. Для маленьких можно применять правило «еще один (два, три) раз – и готов». Им такой подход понятнее, чем обратный отсчет в минутах.

Помогает также расшифровывать, что подразумевается под переходом от одного этапа к другому. Когда вы говорите: «Мы выходим через три минуты», то нужно объяснить ребенку, чего вы ожидаете от него. Например: «Прошу тебя надеть ботинки и куртку». Таким образом, он будет знать не только о смене событий, но и о том, что ему нужно делать при этом.

2. Включить таймер

Есть дети, которым требуется звуковой сигнал, отмечающий момент начала выполнения задания. Таким помогут часы с таймером. Обычный будильник тоже подойдет, просто его придется каждый раз устанавливать на новое время. То же самое относится и к сотовым телефонам. Мой, например, звонит несколько раз за утро: в 7:00, в 7:15, в 7:30 и в 8:00 – для подъема, одевания, чистки зубов, завтрака и выхода. Пригодятся и обычные песочные часы. У нас есть целый набор песочных часов, отсчитывающих разные промежутки времени: 1 минута, 3 минуты, 5 минут и 10 минут. Моим детям очень нравится переворачивать их и смотреть, как высыпается песок. У них есть только один недостаток – отсутствие звукового сигнала. Если ребенок увлечен игрой, то он может пропустить момент, когда весь песок уже высыпался.

3. Сделать фотоальбом

Это лучший совет, который мы можем дать родителям. Для повторяющихся ритуалов, например отхода ко сну, подходят самостоятельно изготовленные фотокниги и фотоальбомы. Фотографируйте своего ребенка в различных ситуациях, которые

он проживает на протяжении вечера. У нас они такие: ужин, умывание, полоскание рта, игра, раздевание, купание, смена памперса, чистка зубов, переодевание в пижаму, залезание в спальный мешок, укладывание в кровать, чтение книг на ночь, кормление молоком, засыпание. Каждому этапу в альбоме отведена отдельная страница с соответствующим фото. Мои дочери уже с 11-месячного возраста могли хорошо ориентироваться во времени и знали, что произойдет в следующий момент, а вечерний ритуал подготовки ко сну стал протекать более гладко. Сначала мы каждый день вместе просматривали изготовленные вручную фотоальбомы. Потом я стала делать паузу перед каждым шагом и спрашивать детей: «Что будет потом? Посмотрим? А, теперь мы чистим зубы!» При совершении ежевечернего ритуала книга переносится от одной «станции» к другой и каждый раз перелистывается страница. У моих детей появляется уверенность в правильности своих поступков, ведь они знают заранее, что от них потребуется в следующую минуту. Поэтому они очень любят эту книгу.

Через какое-то время они начали сами с гордостью сообщать, что будет на следующей странице. Последовательность шагов так прочно отпечаталась у них в памяти, что они обходились без книги. Тем не менее она еще долго сопровождала нас на жизненном пути, служила нам верой и правдой, а сейчас хранится в специальном «сундучке воспоминаний».

Для детей старшего возраста (с 3 лет), которые с удовольствием принимают практические советы, вы можете рисовать планы, где изображены отдельные шаги утренней или вечерней программы, чтобы ребенок мог зачеркивать выполненное задание. Нужно отметить, что он не получает никакого вознаграждения за то, что прошел все этапы. Здесь речь идет всего лишь о том, чтобы изобразить ритуал в картинках и тем самым добавить детям уверенности в правильности совершаемых действий. Это немного похоже на привычку некоторых взрослых составлять списки дел и зачеркивать выполненные, что приносит им чувство удовлетворения и счастья.

> Родителей, которые сами бодро идут по жизни и занимаются одновременным решением многих проблем, флегматично-апатичный ребенок доводит до отчаяния.

4. Скажите: «Пока!»

Маленькие дети (до 3,5 года) с трудом расстаются с некоторыми людьми или вещами при смене места, условий и обстоятельств. Помимо того что им нужно дать время, в подобных случаях можно сказать игрушке, предмету или человеку «До

свидания!». Например: «До свидания, большой мусоровоз! Завтра мы увидимся с тобой снова», «Пока, детский сад. Завтра я приду снова!», «До свидания, трехколесный велосипедик. Подожди нас тут, в гараже!». Когда мы произносим слова прощания, у нас создается ощущение завершенности, протекающая в голове программа останавливается, и детям становится легче сменить вид деятельности.

5. Возьмите с собой что-нибудь из прошлого этапа

Когда моему маленькому сыну Джошуа было недостаточно просто сказать «пока», я предлагала ему взять с собой два игрушечных мусорных бака от его машины-мусоровоза, чтобы он не расставался с любимой игрушкой насовсем. Эту уловку я применяла и с дочерями, когда они были помладше. По утрам они часто не хотели идти в детский сад, поскольку слишком увлеченно играли со своими игрушками. Тогда я разрешала взять по одной в детский сад. Придя туда, девочки обычно находили более важные занятия, там что я могла спокойно забрать игрушки с собой, а иногда они ждали Хелену и Карлотту в шкафчиках для переодевания.

Какой-нибудь предмет из домашнего окружения может сильно облегчить ребенку день в детском саду. Это что-то вроде спасительной пуповины, соединяющей его с родным домом.

6. Для детей с пороговым страхом: разбивать большие задания на несколько маленьких

В школе детям, которые испытывают страх перехода от одного этапа к другому, большие задания по возможности разбивают на много маленьких. Лист с длинным списком математических примеров большинство школьников отодвинут от себя и никогда не решат ни одного. Но если сложить бумагу так, чтобы ребенок мог видеть только первое задание, или немного помочь ему, сказав, например: «Тут говорится, что ты должен сложить 2 и 3. Ты знаешь, как это сделать?», тем самым вы как бы преодолеваете порог вместе с детьми и они начинают работать сами, после чего им удается шаг за шагом решить все примеры.

Точно так же можно организовать некоторые ситуации из повседневной жизни. Вы не добьетесь ничего даже от пятилетнего ребенка, если скажете ему утром что-то вроде: «Сними пижаму, положи ее на кровать, разыщи новые вещи и оденься побыстрее. Я подожду тебя на кухне». Дело закончится конфликтом и недовольством обеих сторон. Ребенку такое задание кажется слишком сложным, и он предпочтет вообще не браться за него, а будет играть или просто бродить по комнате. Он, конечно, может выполнить все эти действия самостоятельно, но нужно оказать на него сильное давление, прежде чем он сдвинется с места и

преодолеет внутреннее напряжение от страха перехода между этапами. При этом отношения испортятся, вы оба будете испытывать стресс и пребывать в плохом настроении, а в долгосрочной перспективе такой метод все равно не поможет ребенку избавиться от страха.

Поэтому лучше дробить большие задания на несколько действий, даже если они кажутся вам слишком легкими, и требовать от ребенка исполнения каждого отдельно:

1. Сними пижаму.
2. Положи пижаму на кровать.
3. Разыщи новые вещи в шкафу.
4. Оденься (для особо сложных случаев можно и процесс одевания разделить на несколько действий).
5. Приходи на завтрак в кухню.

По сути, это не что иное, как лист со списком математических примеров, который вы свернули и разворачиваете по мере выполнения. И теперь нужен следующий шаг – помощь при переходе к другому этапу. При выполнении каждого из этих пяти шагов вы должны быть с ребенком – не для того, чтобы осуществлять надзор, а чтобы в случае необходимости оказать помощь. Например, вы можете помочь ему снять ночную рубашку через голову, или вложить ночную пижаму в руки, чтобы ребенок положил ее на кровать, или же подойти вместе с ним к шкафу и открыть дверцу. Тогда ребенок переступает рубеж, который ему все равно когда-нибудь нужно будет преодолеть, и принимается за работу, а родителям остается только отойти в сторону и смотреть.

«Ребенок не хочет менять подгузник»

Одна из самых животрепещущих тем для многих родителей – отказ ребенка надеть чистый подгузник. Многие дети очень неохотно позволяют перепеленать себя. Даже переполненный подгузник некоторые малыши яростно защищают. Нередко это становится причиной конфликтов между родителями и детьми.

Почему так происходит?

Есть много индивидуальных причин, по которым дети отказываются от переодевания. Некоторые просто не хотят отрываться от игры. Они боятся, что, прервав любимое занятие, уже не смогут продолжить его с тем же пылом и удовольствием, потому что родители решат накормить их ужином или поведут в детский сад. Поэтому дети скрывают, что обделались, и чаще всего отвечают отрицательно, когда их спрашивают об этом.

Дети старше 11 месяцев порой терпеть не могут лежать на спине, когда им меняют памперс[46]. Они кричат и воют, как будто лежат на доске с гвоздями, и отбиваются руками и ногами. Это поведение никак не связано с экскрементами – их просто не устраивает неудобное положение. Если им предоставить свободу действий и право распоряжаться своим телом, то есть найти другое положение, то проблема часто уходит сама собой.

Другим детям просто холодно во время этой процедуры. Даже когда стол обогревается, им неприятно, когда мама берет холодную влажную салфетку и вытирает ею попу. Дети, которым не нравится холод, предпочтут ходить с теплым калом в штанах.

Возможны и психологические причины. Дети на определенной стадии когнитивного развития воспринимают экскременты как часть своего организма, которую они осознанно выпускают из себя. Как и стрижка волос и ногтей, расставание с собственными выделениями у некоторых детей вызывает страх, потому что им представляется, будто они каждый раз расстаются с важной частью своего тела.

Что поможет?

В зависимости от причины или их комбинации возможны следующие решения.

1. Выражаться понятно

Когда мы, родители, стараемся удовлетворить потребности детей, то часто ошибаемся, так как не всегда можем отличить истинную потребность от желания ребенка. И даже если речь действительно идет о потребности малыша, что делать, если родителям нужно совсем другое?

Иногда речь идет о недопонимании. Когда ребенок яростно отказывается менять грязный подгузник, некоторые матери и отцы позволяют ему бегать дальше, чтобы не покушаться на самостоятельность малыша. Но такое решение не приносит им ни удобства, ни счастья. Наполненный экскрементами подгузник вреден для здоровья, а окружающие страдают от запаха. Здесь сталкиваются желания или потребности малыша (не менять подгузник) с потребностями родителей (защитить кожу ребенка от неблагоприятных последствий, а также избавиться от неприятного запаха). Каждый раз, когда это происходит, нужно взвешивать, чья потребность важнее. Кто может пойти на попятный? При полных до краев штанах вопрос даже не стоит: семья не должна терпеть неприятный запах, а для кожи ребенка будет лучше, чтобы его переодели. Здесь потребности родителей приоритетней, чем желания ребенка. Осознавая эти обстоятельства, мы можем подступиться к маленькому упрямцу с ясными намерениями. Мы не спрашиваем его, можно ли нам поменять подгузник, а уведомляем его об этом, хоть и в дружеской форме, но однозначно и безоговорочно.

Мы не обещаем, что при таком подходе вам будет проще заставить ребенка согласиться на смену грязного белья. Скорее всего, он все равно будет отказываться. Поэтому нам нужно усвоить, что мы правы и в данном случае наша потребность выходит на первый план. Ясность ваших намерений поможет детям легче принять неприятную ситуацию, смириться с ней. Родители не подходят к своему ребенку как просители. Мы уже упоминали, что у детей появляется больше уверенности в правильности своих действий, когда родители не подвергают сомнению свои решения.

2. Действовать деликатно

Мы уверены, что большинство родителей уже знают об этом, но еще раз хотим подчеркнуть, что процесс смены подгузника всегда должен проводиться с деликатностью и с уважением к личности ребенка. К сожалению, обычное дело, когда детей нюхают сзади, чтобы установить, нужно ли менять подгузник, но мы считаем подобный способ проверки совершенно неуважительным по отношению к маленькому человеку. Для этого есть другие методы и способы. Кроме того, важно не просто поднимать детей и выдергивать их из их маленького мирка, а

прежде уведомить их о том, через что им предстоит пройти, и словами описать весь процесс. Медленные, нежные движения и поглаживания – также важные составляющие удачного переодевания.

3. Создать теплую среду

Следите за тем, чтобы ребенку при смене подгузника было тепло. Включите обогреватель, используйте теплый вентилятор. Незадолго до начала процедуры можно положить новый подгузник и полотенце на батарею, чтобы ребенку было комфортнее.

4. Переодевание стоя

Недавно я попробовала менять дочерям подгузники стоя, а мой сын с самого раннего возраста противился переодеванию на спине, так что я теперь эксперт в этом деле. Что я могу сказать… После недолгой практики удается поменять даже очень загрязненные вещи, при условии что ребенок помогает и стоит спокойно. Чтобы этого добиться, можно дать ему интересную игрушку. Мой сын уверенно стоит в ванне при смене подгузника, но есть и прекрасные приспособления-комоды с перилами (изобретения Эмми Пиклер), которые специально разработаны для переодевания в стоячем положении.

5. Держать наготове игрушку

Очень важно разработать последовательность операций: как родители смотрят на ребенка, будут ли они говорить с ним и включать его в процесс, позволят ли ему вынуть из коробки влажные салфетки или найти новый подгузник. Если с ребенком установлен тесный контакт и ему нравится находиться с вами наедине, то этого совета можно не придерживаться. Однако когда ребенок уже чуть старше и предпочитает вернуться к игре, а не смотреть в глаза маме, пока она переодевает его, то можно дать ему какую-нибудь интересную игрушку, чтобы как-то отвлечь от предстоящей процедуры.

Чтобы ребенок не терял интерес к этой игрушке, она должна появляться только во время переодевания и лучше в середине процесса. Мы не очень любим пищащие и светящиеся игрушки, но здесь делаем исключения. Разрешается использовать все, что облегчает процедуру. Ребенок хочет подержать ваш сотовый телефон? Ладно, почему бы нет! Может, имеет смысл повесить зеркало напротив пеленального стола, чтобы ребенок мог смотреть, как ему меняют подгузник.

> Когда мы, родители, стараемся удовлетворить потребности детей, то часто ошибаемся, так как не всегда можем отличить истинную потребность от

желания ребенка.

6. Болтать ерунду

Прекрасный трюк, который облегчит переодевание, – во время процедуры болтать с ребенком. Для начала вы можете спросить, как сегодня будет выглядеть содержимое подгузника. Может быть, оно похоже на заячий помет? Или там большие слоновьи шарики? А вдруг коровьи лепешки? Мушиные точки? Собачьи колбаски? Подводите ребенка к тому, чтобы он добровольно снял подгузник, чтобы посмотреть, что внутри. После этого вы изучите содержимое и красочно опишете все, что увидели, успевая быстро и незаметно вымыть и переодеть ребенка. Вам в помощь книги: «Что у тебя в подгузнике?» или «О кротенке, который хотел узнать, кто ему наделал на голову», где рассказывается о видах экскрементов разных зверей.

7. Позволять детям самим сообщать обо всем

Все дети любят рассказывать, что происходит с их телом. Это естественно, здорово и не должно подавляться взрослыми. Даже самые маленькие мальчики замечают, что прикосновения к пенису доставляют приятные ощущения. Если моторика рук в 6 месяцев у мальчиков достаточно развита, то, значит, пришла пора дергать, мять и тереть свои половые органы. Этот период длится очень долго. Он на самом деле важен, так как в это время происходит естественное освобождение крайней плоти от залипания. Необходимо позволять детям при пеленании хватать себя, за что вздумается. Часто повторяемое родителями: «Прекрати дергать, а то он у тебя отвалится», нужно забыть раз и навсегда.

8. Перевернуть ребенка на 180 градусов

Есть дети, которые начинают сучить ножками, как только их кладут на пеленальный стол. Они это делают не нарочно и не для того, чтобы причинить боль родителям, а чтобы получить радость от движения или посмотреть, что из этого выйдет. Как отреагирует папа? Что сделает мама? Будет ли их реакция одинаковой? Это просто эксперимент по установлению связи между причиной и следствием. Но удары ногами бывают довольно болезненными, поэтому родители могут применить один трюк. Поверните ребенка на 90˚ или 180˚, чтобы он лежал на боку или на спине головой к вам. Поначалу такое положение может показаться непривычным, но вы быстро привыкнете переодевать его в такой позиции. Попробуйте, и у вас получится.

9. Приносить ребенка обратно

Очень важно возвращать детей туда, откуда вы их забрали. Если вы оторвали своего малыша от игры с железной дорогой, то

нужно посадить его на то же самое место и дать возможность продолжить прерванное занятие, даже если это всего пара минут перед тем, как вам нужно выходить. Дети должны знать, что переодевание хоть и прерывает игру, но ненадолго и не навсегда. Как только они поймут это, у них пропадет желание противиться смене подгузника.

10. Обходиться без переодевания

Даже новорожденные дети ясно дают понять, когда они хотят в туалет. Если родителям удается уловить эти знаки, можно попробовать остановить процесс. Поначалу стул часто возникает при кормлении. Для этого есть горшок, на который можно посадить ребенка. Когда малыш проявляет беспокойство ночью, становится особенно нервным, ворочается с боку на бок и не может угомониться, даже если ему дают молоко или суют в рот соску, то с большой долей вероятности грядет что-то серьезное. Тогда родители могут раздеть его и подержать над горшком. После этого большинство малышей засыпают без проблем. Сразу после пробуждения или после того, как младенцев вынимают из коляски, почти все они проявляют позывы в туалет. У многих детей перед мочеиспусканием пробегает дрожь по спине, у других появляется отсутствующий взгляд, а третьи тянутся в угол. Во всех этих случаях стоит попробовать практиковать высаживание на горшок, если ребенок не противится этому. Летом можно оставлять детей бегать без подгузника (при этом их половые органы должны быть защищены), чтобы они могли развивать у себя чувство собственного тела и наличия выделений.

11. Обработка фиссур

Если вы предполагаете, что ребенок отказывается менять подгузник из-за фиссур, то нужно обработать их. Фиссуры – это болезненные трещины в анусе, которые появляются, когда у ребенка слишком твердый стул. Они доставляют ребенку много неприятностей. От них можно применять цинковую мазь или кремы с большим содержанием жира. Важно обязательно следить за стулом, так как мини-ранки при каждом нажатии будут становиться все больше. Ребенок должен пить достаточно воды и есть продукты, богатые клетчаткой, – изделия из цельнозерновой муки (черный хлеб, цельнозерновые мюсли, необдирной рис), а также сырые овощи – морковь, кольраби, огурцы, паприку и так далее. Пищеварению также помогают сырые и хорошо протертые фрукты. Следите, чтобы ребенок по возможности не проглатывал косточки (яблочные, виноградные), потому что при прохождении через фиссуры они могут причинить боль. Волокна клетчатки напитываются водой и формируют жидкий стул. Молочный сахар оказывает слабительное воздействие и тоже разжижает стул. Он

содержится в обычном коровьем молоке, а также в йогурте, пахте и кефире. Кроме того, вы должны следить за тем, чтобы ребенок достаточно двигался, от чего активируется работа кишечника. Пусть ваш малыш много бегает, карабкается, забирается по лестницам, катается на велосипеде и роликах. Это не только позволяет предотвратить запор, но и способствует общему оздоровлению организма.

Разумные границы: как, когда и почему?

Надеемся, что после прочтения последних глав вам стало ясно, почему родителям не следует злоупотреблять словом «нет». Таким образом у всех членов семьи создается понимание, что их потребности учитываются и с каждым из них считаются. Игнорирование потребностей детей только потому, что они всего лишь дети, которые не обладают таким же умом, кругозором, прозорливостью, как у взрослых, создает дисгармонию в семье. У маленьких детей возникает чувство, что они должны усиленно бороться за свои желания, и это чаще всего приводит к отказу идти навстречу родителям в других ситуациях.

Не менее важно, чтобы взрослые не стеснялись высказывать и удовлетворять свои потребности, даже если ребенку это не понравится и он на какое-то время рассердится на них. Для здорового развития личности нужно, чтобы в процессе взросления человек замечал, что и у других людей есть свои желания и не всегда возможно добиться своего. В нормально функционирующем общества все члены должны уметь и быть готовы в определенные моменты пойти на попятный ради блага других.

Воспитание, ориентированное на удовлетворение потребностей, не означает, что задача родителей – любой ценой оградить ребенка от фрустрирующих ситуаций, вызывающих у него досаду и разочарование. Поступать так означает совершать грубую педагогическую ошибку, потому что ребенок, у которого родители всегда шли на поводу, чтобы он, не дай бог, не заплакал, не сможет развить у себя чувство эмпатии, умение понимать и признавать желания окружающих. Он вырастет неприспособленным к жизни в обществе[47]. Если окружающие не показывают ему, что у них тоже есть границы личности, маленький человек не усвоит, что он не может просто так переступать через желания и потребности других. Из-за небрежности и неосведомленности родителей он, вполне возможно, станет тем самым маленьким тираном, о которых в последнее время пишут в книгах по воспитанию.

В большинстве случаев именно мы, родители, показываем ребенку границу, которую нельзя переступать. Но эти границы не должны создаваться искусственно, ведь они и так существуют в повседневной жизни.

Когда я была беременна Джошуа, моим дочерям было 3 года. Им очень нравилось быть у меня на руках, но с увеличением срока беременности такому развлечению пришел конец. Я не

могла поднять даже одну девочку, не говоря уже о двух одновременно. Я удовлетворяла потребности дочерей в близости другим способом: наклонялась к ним или валялась с ними в кровати. Но я больше не носила их на руках, и поначалу это их очень огорчало. Они плакали и злились, не получая желаемого, и мне приходилось не раз утешать их, пока они не смирились с неизбежностью. Это препятствие было естественным; оно появилось потому, что я физически была не в состоянии выполнять желания дочерей, и проистекало из моей потребности сохранить силы и здоровье.

Дело обстояло бы по-другому, если бы я отказалась брать дочерей на руки не будучи беременной, а просто из принципа – например опасаясь, что они привыкнут к такому обращению и разленятся. Тогда препятствие было бы создано искусственно, из соображений: «Они должны усвоить, что я не всегда буду способна носить их на руках и не всегда захочу это делать». Такое искусственно созданное препятствие создает ненужную дисгармонию и сужает поле для сотрудничества, когда оно действительно понадобится взрослым.

> Игнорирование потребностей детей только потому, что они всего лишь дети, которые не обладают таким же умом, кругозором, прозорливостью, как у взрослых, создает дисгармонию в семье.

Многие отцы и матери сегодня не уверены, что именно позволять делать ребенку, а что ему запрещать; что считать естественной границей, а что – искусственно созданной преградой. Нормально ли, когда ребенок хочет встать на стол за ужином, а не сидеть на стуле? Можно ли дать ему поиграть со смартфоном, чтобы переодевание прошло быстро и беспроблемно? Эти и многие другие вопросы встают перед нами ежедневно. Поиск ответов становится образовательным процессом для всех вовлеченных сторон, и в каждой семье взрослые должны решать сами, в каких случаях говорить «нет» и чьи потребности в данный момент важнее. Невозможно дать универсальный совет, в чем взрослые должны ограничивать детей. Однако родителям нужно заранее установить свои собственные границы, иначе они будут проявлять неуверенность, озвучивая тот или иной запрет. Недостаточно твердо высказанное «нет» даст ребенку повод снова и снова проверять нас. В большинстве случаев дети четко чувствуют разницу между твердым и неуверенно высказанным отказом.

Шесть принципов определения границ

1. Опасно ли это?

Все, что представляет опасность для жизни, конечно же, запрещено. Нет смысла вступать в дебаты с двухлетним ребенком по вопросу, можно ли ему бежать одному по улице. Там он должен передвигаться, держа за руку папу или маму, на руках у родителей или в коляске. Точно так же запрещены розетки, провода, открытые окна, открытый огонь, плита, алкоголь, сигареты и кофе.

Несколько иначе обстоит дело, например, со столовыми приборами. Даже двухлетним детям уже можно давать детский нож – учить их намазывать масло на хлеб или отрезать кусочек яблока. Только обучение обращению с опасными предметами помогает избежать несчастных случаев и травм.

Наше «нет» зависит и от возраста. Если двухлетнему ребенку категорически запрещено одному бегать по улице, то четырехлетний способен в присутствии родителей решить, когда и где перейти неширокую дорогу с неинтенсивным движением. Пятилетнему ребенку, опять же в присутствии родителей, можно разрешить развести огонь или наколоть дрова при помощи детского топора. Следует позволять детям помогать на кухне – резать острым ножом овощи или помешивать суп на плите.

2. Если что-то разобьется

Если ребенку хочется взять какую-то вещь, родители должны подумать, может ли она разбиться, а если да, то насколько это серьезная проблема. Разбитая чашка – вполне приемлемая потеря, а вот с дорогой камерой все обстоит иначе. В каждой семье родители сами определяют, насколько ценны для них различные предметы. В целом ребенку нужно дать понять, что некоторые вещи считаются для него абсолютным табу. Однако большая часть квартиры должна быть для него доступна. Дети быстрее всего учатся, хватая предметы, пробуя их на зуб или используя не по назначению. Им нужно, как уже было сказано, расти в условиях относительной вседозволенности.

3. Нарушает ли это границы других людей?

Как известно, свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода других людей. Но сами эти границы устанавливаются субъективно, и их оценка должна каждый раз пересматриваться участвующими во взаимодействии сторонами. В одной семье за едой принято разговаривать друг с другом, шутить и даже вставать из-за стола, в то время как в другой это считается неприличным. Одна мать не расстраивается, когда ее дети валяются в грязи на улице, а другая думает о том, сколько

работы ей предстоит со стиркой, и запрещает своим детям пачкаться. Естественной границей считается, когда мать говорит: «У меня нет времени стирать одежду каждый день, поэтому я должна следить, чтобы мой ребенок не запачкался». Пример искусственной границы: «Я не разрешаю дочери пачкаться, потому что девочки не должны валяться в грязи». Дети, которым позволено валяться в грязи, не лучше и не хуже тех, кому запрещено это делать. Это лишь вопрос признания ими того факта, что у всех есть личные границы. Дети учатся отказываться от своих желаний, принимая во внимание потребности других людей.

4. Запрет из-за удобства

Часто родители говорят «нет», потому что разрешение ребенку что-либо сделать означает для них дополнительную работу. Сравнивать и анализировать, основан ли родительский запрет на желании обеспечить собственный комфорт или проистекает из объективной потребности, – все равно что ходить по краю пропасти.

Например, у моего сына Джошуа есть слабость: он любит плескаться в воде. По утрам он встает на табурет и играет у раковины, пока я причесываю его сестер. Он открывает и закрывает кран, наблюдая за струей воды. Это занятие очень ему нравится. Когда он держит руку под струей воды или вынимает пробку, его свитер, а иногда и брюки часто промокают насквозь. Для меня, конечно, это неудобно, ведь после таких игр приходится переодевать сына. Но я мирюсь с этим, видя, с каким увлечением он плещется в раковине. Джошуа развивается, играя с водой, и я не хочу тормозить этот процесс.

Когда мы привозим его сестер в детский сад, мальчик тут же бросается в ванную, чтобы снова поиграть там или повозить туалетной щеткой в унитазе, но на этот раз я останавливаю его, даже если он протестует. Мне не хочется переодевать ребенка в третий раз, просто потому, что у меня не так много времени и я не вожу с собой весь детский гардероб.

Летом мы часто ходим после обеда на игровую площадку, где есть водяной насос, и там Джошуа может голышом играть с водой и грязью, сколько ему угодно. Так что я постоянно взвешиваю и оцениваю, чья потребность в данный момент имеет приоритет: утром, дома, потребность моего сына учиться перевешивает мое желание избежать лишней работы. В детском саду удовлетворение моей потребности выходит на первый план, так как я ограничена во времени и возможностях. В других семьях процесс расстановки приоритетов, возможно, протекает по-другому.

Когда дети изъявляют желание помочь при готовке обеда, или хотят поиграть туалетной бумагой, или же просят незадолго до отхода ко сну порисовать кисточками и красками, родители должны спрашивать себя: «Отказываю ли я им ради своего удобства? У меня нет времени или нет желания?»

В двухлетнем возрасте Карлотте и Хелене постоянно хотелось выбираться из коляски в вагоне метро и карабкаться на сиденья, хотя нам нужно было проехать всего две станции. Я бы предпочла, чтобы в это время они сидели пристегнутыми в коляске. Но мой отказ был бы продиктован удобством, так как объективно не было причин запретить детям сделать желаемое. Кроме того, они охотно забирались обратно в коляску, когда мы подъезжали к нашей станции. Для себя я усвоила, что сотрудничество должно исходить с обеих сторон, поэтому позволила детям делать то, что они хотели.

Конечно, нет ничего предосудительного в том, чтобы иногда потакать собственным потребностям просто из удобства. Родители тоже имеют право на отдых и покой. Но сотрудничество даже с очень маленьким ребенком подразумевает взаимные уступки. Если взрослые будут говорить ему «да» как можно чаще, то он с большей вероятностью пойдет им навстречу в важных для них обстоятельствах. И наоборот, следует избегать «нет» в ситуациях, когда речь идет лишь о неудобствах для родителей. Отказ может спровоцировать ненужные конфликты; дети все чаще будут отказываться слушать нас или пойдут на открытый бунт.

5. В состоянии ли дети на данном этапе развития личности принять «нет»

Один из важнейших вопросов, который стоит задать себе при пересмотре какого-либо установленного вами правила: в состоянии ли ребенок эмоционально и психологически адекватно реагировать на него. Описанные в первой части книги этапы когнитивного развития контроля импульсивных желаний, обучения эмпатии и понимания речи играют здесь очень важную роль. Не стоит перегружать детский мозг, объясняя ребенку правило, которое он пока не в состоянии усвоить из-за особенностей своего развития, а потом высказывать несправедливые упреки в его адрес.

> Часто родители говорят «нет», потому что разрешение ребенку что-либо сделать означает для них дополнительную работу.

Когда мои дочери Карлотта и Хелена были маленькими (между 12 и 24 месяцами), они постоянно вставали в ванне во время купания. То им было нужно вытащить игрушку из пакета,

висящего на краю ванны, то они хотели покрутить кран или облить друг друга из ковшика. Моим первым импульсивным желанием было запретить такое вставание, так как я считала его опасным: можно было легко поскользнуться и удариться. Но я видела, что оно происходило импульсивно в процессе игры и было неосознанным и непроизвольным. Они не замечали, что встают и делают что-то неправильное в моем понимании. Таким образом, мне пришлось бы постоянно прерывать их игру криком: «Перестань! Сядь обратно!» И тогда купание не доставило бы удовольствия никому из нас. Я бы постоянно ругала дочерей, хотя на данном уровне своего когнитивного развития они еще были не в состоянии выполнять мои указания. Так что я решила не настаивать на своем запрете, а вместо этого быть внимательнее и ловить их, если они поскользнутся. Впрочем, никто ни разу не упал.

Что категорически запрещалось делать в этом возрасте девочкам, так это намеренно лить воду на пол ванной. Высказав этот запрет, я показала им альтернативу: можно сколько угодно плескать водой в другую сторону, где ванна примыкает к стене, а стыки надежно защищены плиткой и обработаны герметиком. Дети нашли такое предложение вполне приемлемым. Начиная с трехлетнего возраста, мои дочери прекратили вставать в ванне, так как их способности контролировать импульсивные желания в этой области уже достаточно хорошо развились.

6. Причиняет ли «да» боль родителям?

Напоследок хотелось бы поразмышлять над тем, может ли наше разрешение причинить кому-либо физический или моральный ущерб. Обычно порыв попробовать что-то новое быстро исчезает у ребенка сам собой, если позволить ему разок-другой сделать желаемое. Чем больше внимания уделяют родители обсуждению и критике его поведения, тем больше он склонен повторить это действие. Если годовалый малыш захотел размотать рулон туалетной бумаги, то ему можно разрешить это сделать: размотав пять рулонов, юный исследователь получит представление об этом виде развлечения и благополучно остынет к нему.

Если же тот же самый малыш, засыпая, теребит соски матери, то она, вероятно, придет в ярость и скажет ребенку «Стоп!», так как это причиняет ей боль. Такие привычки родители должны пресекать как можно скорее, прежде чем они войдут в ритуал засыпания и закрепятся. Точно так же дерганье за волосы, царапанье, залезание пальцами в нос родителям остаются надолго, если нам не удается сразу же очертить для детей точные и понятные границы своей личности. Родителю важно уметь

защищать себя! Наш малыш может учиться жить, не причиняя нам боль, и нужно громко и четко требовать от него нужного поведения, если он уже выработал нежелательную привычку. В последнем случае отвыкание превратится для него в нервный и долгий процесс.

Саймон: Когда «нет» больше не работает

Иногда родители сталкиваются с тем, что их ребенок перестает слышать «нет» и больше не воспринимает ранее установленный запрет. Тогда они должны выработать другую стратегию, чтобы настоять на своем. Эстер (40 лет) рассказывает нам о своей проблеме:

> **«В целом мой трехлетний сын Саймон растет в обстановке относительной вседозволенности. Я стараюсь как можно чаще отвечать «да», когда ему хочется исследовать содержимое комода или почистить унитаз туалетной щеткой. Что ему не позволено, так это карабкаться на книжные полки, поскольку это опасно. Но, несмотря ни на что, мне не удается удержать его. Он снова и снова лезет на полки, поэтому мне приходится весь день стоять рядом и оттаскивать его. Мое «нет» в этом случае для него ничего не значит – у меня такое чувство, что он просто пропускает его мимо ушей».**

Обычно, стоит только родителям два-три раза сказать «нет» при приближении ребенка к запрещенному месту или вещи, он оставляет свои попытки. Дети усваивают, что это делать не разрешается. Но если мы сотни раз подряд говорим «нет» об одном и том же, то скоро начинаем напоминать себе заевшую пластинку и принижаем умственные способности ребенка. Дети не следуют нашим указаниям не потому, что они такие глупые и не могут понять их, а по другим причинам. Например, они не в состоянии обуздать свое любопытство и преодолеть страсть к движению или же своим девиантным поведением посылают нам скрытое сообщение. Так что, вместо того чтобы снова и снова повторять «нет» и надеяться, что шалун в следующий раз прислушается к запрету, мы должны найти другой подход.

Одну из методик под названием «Замечай желательные поступки» мы описали в предыдущем разделе книги. Следуя ей, Эстер могла бы каждый раз, когда Саймон подбегает к полкам, говорить ему дружелюбным тоном: «Ага, ты вспомнил о полках.

Забираться на них нельзя». Обычно дети хотят жить с родителями в дружбе и согласии, поэтому радуются одобрению. Оно придает им уверенность в правильности действий: «Ага, мама довольна, когда я пробегаю мимо полок, а не лезу на них». Мы не устаем повторять уже известную вам истину: ребенок, который знает, чего он не должен делать, не понимает, *что* ему делать вместо этого. Четкие указания, в которых не используется слово «нет», и небольшое положительное подкрепление со стороны родителей, когда ребенок повел себя нужным образом, помогут ему развиваться согласно правилам, принятым в обществе.

Другой способ – активное препятствование. Эстер знает, что Саймону нравится взбираться на полки. В очередной раз, когда мальчик снова подбежит к ним, она может предотвратить этот демарш, отвлекая его какой-нибудь игрой: «Пойдем, я почитаю тебе книгу. Или ты хочешь построить железную дорогу?» Отвлечь ребенка от нежелательного действия ей удастся лучше всего, если она перейдет в другую комнату, чтобы запрещенные полки не попались на глаза мальчику и снова не подвергли его контроль импульсивных желаний жесткой проверке.

Если же Эстер подойдет слишком поздно и Саймон уже полезет наверх, она может осторожно снять его, унести и без ругани и крика сказать: «Я полагаю, ты просто забыл, что залезать на полки нельзя». Все нужно делать спокойно, мягко и плавно, так как у ребенка нет намерения злить родителей. Для Саймона это всего лишь игра, и очень даже веселая: ведь каждый раз, когда он подбегает к полкам, мама или папа вскакивают… За его поступком не кроется злого умысла или упрямства, поэтому бессмысленно ругаться на него. Гораздо важнее, сняв мальчика с полок, отнести его в другую комнату и там затеять какую-нибудь другую игру. Только так можно помешать ему предпринимать новые попытки забираться на полки.

Вообще чрезвычайно сложно отучить маленького ребенка от какой-либо нежелательной игры. Если запрещенное действо однажды доставило ему радость, он попробует его повторить, чтобы проверить, будет ли так же весело и в этот раз. Такое поведение утомляет родителей и выводит их из равновесия.

Почему наказания не решают проблему

Давайте снова вернемся к Эльзе из третьей главы – к девочке, которая рвет одежду, разрисовывает стены и по вечерам бегает по квартире, громко крича. Она старается обратить внимание своей матери на то, что после появления второго ребенка потеряла

ценность для своих родителей. Мы уже говорили, почему провоцирующее поведение – это, как правило, крик о помощи. Но разве не должна мать сделать хоть что-нибудь, чтобы Эльза усвоила, что порча одежды и рисование на стенах – неприемлемое поведение? Разве она не должна найти для Эльзы такое наказание, чтобы девочка испытала боль и прекратила провокации?

Нет. Не должна. Широко распространено заблуждение, что дети только тогда прекращают хулиганить, когда за проступком следует суровая расплата. Весьма вероятно, что такая мера сработает, но это не единственный возможный метод воспитания. Если вспомнить о том, что провокации – выражение внутреннего дискомфорта и несчастья, терзающего ребенка, то посредством наказания родители как бы сообщают ребенку: «Я не желаю слушать тебя, когда ты рассказываешь мне о своих бедах подобным образом!» Вероятно, ребенок тогда найдет какой-нибудь другой способ, что было бы неплохо. Но скорее всего, он вообще прекратит говорить родителям о том, как ему нехорошо на душе, поскольку убедится, что его все равно не слушают. Такие дети чаще всего обращаются ко внешнему миру и начинают вытворять что-нибудь уже в другом месте – в детском саду, в школе – в надежде, что кто-нибудь услышит их и обратит на них внимание.

В некоторых ситуациях наказание бывает даже вредно. Нет нужды говорить ребенку, что он плохо себя ведет. Он и так это знает! Однако, несмотря на это знание, он идет на поводу у своего импульсивного желания и выражает терзающие его чувства. Было бы неразумно и непродуктивно принимать меры, которые сделают его еще несчастнее.

Это не означает, что родители должны, радостно улыбаясь, наблюдать, как их красивая гостиная превращается в руины. Разумеется, нужно выразить свой гнев! Матери Эльзы ничто не мешает громко и рассерженно сообщить, что она находит рисование на стенах совершенно неприемлемым: «Вот черт! Теперь все стены в квартире разрисованы, и, по-моему, это просто уродливо. Я хочу видеть в своей гостиной белые стены. Они должны быть белыми! Черт, я просто на взводе. Уфф! Нет, этого недостаточно. Я все еще очень зла. Я на время выйду из комнаты, чтобы успокоиться, а потом снова зайду. Ладно?»

Широко распространено заблуждение, что дети только тогда прекращают хулиганить, когда за проступком следует суровая расплата.

Во время этой короткой паузы Катрин могла бы провести

диалог с собой и мысленно отрепетировать, какие слова ей хочется сказать своей дочери и как ее наказать. Если бы у нее возникло желание ударить Эльзу, она могла бы несколько раз хлопнуть в ладоши или шлепнуть себя руками по бокам, чтобы освободиться от напряжения и выплеснуть накопившуюся энергию. Когда она немножко успокоится, ей можно снова пойти к дочери и сказать: «Я считаю глупым с твоей стороны разрисовывать стены гостиной. Надеюсь, нам удастся отмыть их. Но вот что я подумала, сидя в другой комнате: возможно, в последнее время я слишком мало играю с тобой, так? Я была слишком занята, но все же хорошо, что теперь я знаю об этом и могу исправить ситуацию. Может быть, в следующий раз, когда ты решишь, что я уделяю тебе слишком мало внимания, ты просто скажешь мне об этом, вместо того чтобы разрисовывать стены в доме. Мне будет так проще понять тебя. Договорились? Что бы тебе хотелось сделать вместе со мной в первую очередь? Поваляться в постельке? Почитать книгу? Или, может быть, порисуем вместе?»

Если матери удастся отреагировать подобным образом, она сообщит девочке множество важных вещей. Она покажет, как ей живется в таких условиях и какие эмоции она при этом испытывает. Она может искренне разозлиться, и это хорошо, так как мозг Эльзы, а точнее, его префронтальная кора, сохранит на будущее информацию о том, какие реакции и эмоции вызывают ее поступки у других людей. Катрин же, в свою очередь, может освоить некоторые техники самоуспокоения. Поскольку дети учатся многому посредством наблюдения, то позже Эльза сама бы стала использовать эти техники для внутренней саморегуляции. Мать расскажет ребенку о своих предположениях касательно причин разрисовывания стен, то есть даст Эльзе возможность понять себя. Она может также предложить ей альтернативу на будущее и дать дочери то, что ей нужно, – родительское внимание и любовь. В такие моменты дети внутренне растут над собой.

Срочная помощь при острых приступах упрямства

Успокоение в три приема

Когда родители взвесили, чьи потребности в определенной ситуации важнее, и поставили свои на первое место, то тем самым они очертили свои границы. В первые годы жизни ребенка это часто приводит к тому, что он впадает в ярость, начинает злиться, кричать и плакать. Не стоит видеть в такой реакции лишь простое детское упрямство. Наш ребенок в такой момент находится во власти непривычных и сильных эмоций. Своим ревом он не проверяет границы дозволенного и не добивается своего, а просто хочет пережить обуревающие его чувства. Дети от года до 4 не в состоянии самостоятельно успокоиться во время таких эмоциональных кризисов. Им требуется поддержка, чтобы вернуться в нормальное расположение духа. Что же можем сделать мы, взрослые, чтобы помочь ребенку во время приступа гнева?

1 шаг: наладить уважительный контакт

Путь к коммуникации с разгневанным малышом лежит через установление доверительного контакта. Его мозг так сильно блокирован эмоциями, что он не в состоянии обработать и воспринять человеческую речь. Наши слова, обращенные к детям, просто не достигают их[48].

Однако эмоциональный мозг, который в такие моменты принимает управление на себя, может понимать и расшифровывать мимику и жесты. Чтобы достучаться до маленького ребенка, мы прибегаем к языку базовой коммуникации. Лучше всего с сочувствующим выражением лица склониться над ним. Эмоциональный мозг регистрирует наше отношение к ребенку, и он даже в такой исключительной ситуации в состоянии расшифровать, что мы, родители, дружески расположены к нему и пытаемся найти решение.

Также играет важную роль эмпатически-сочувственная интонация голоса. С очень мелкими детьми (от года до 3) родители должны говорить сочувственным, но не трагично-слезливым голосом, давая понять, что они знают, как малыш чувствует себя в такие моменты. Так он учится соотносить слова с различными эмоциональными состояниями. Ребенок, которого впервые обуял приступ гнева, еще не знает, как называется это чувство. Распознать его, дать ему название и понять, что лучше всего помогает избавиться от него, – важные шаги при освоении умения контролировать импульсивные желания и эмоциональные порывы.

Начиная с 3 лет дети обычно уже пережили столько разных

эмоциональных состояний, что сами могут различать их, и у родителей нет необходимости сообщать ребенку их названия. К тому же дети могут подумать, что мы пытаемся внушить им чувства, которых у них на самом деле нет. Это приведет к бессознательному отторжению со стороны ребенка, который уже знает, что он сам – виновник появления собственных чувств.

Во время припадка гнева очень важно использовать как можно меньше слов, чтобы перегруженный эмоциями детский мозг имел возможность, успокаиваясь, понять хотя бы одно из них[49]. Это звучит примерно так: «Ты рассержен! Злой! Злой! Ты говоришь: нет, мама. Нет, нет, нет!» «Отзеркаливая» состояние ребенка, мы выражаем свое понимание ситуации и даем оценку его поведению. Тем самым мы сообщаем малышу, что он может без страха выражать свои чувства, не боясь потерять нашу любовь. Однако мы не должны использовать такую методику, чтобы подавить приступ гнева ребенка в зародыше или сократить его продолжительность[50]. Мы всего лишь предлагаем сделать эмоциональную передышку, протягиваем сыну или дочери руку помощи, позволяющую им выбраться из водоворота эмоций. Родителям достаточно тихо повторять все эти слова через каждые несколько минут. В какой-то момент – может, минут через десять или больше – ребенок усвоит, что мы поняли его сообщение: он зол на наше решение. Он немного поутихнет и посмотрит на нас. Припадок гнева пока не прошел, но когнитивный мозг снова берет бразды правления в свои руки, и мы, взрослые, можем общаться с малышом при помощи слов.

2 шаг: еще раз подтвердить свое «нет»

Теперь, когда буря детских чувств немного поутихла, родители могут донести до ребенка свое сообщение[51] и объяснить нормальным языком, почему в данный момент ему не удастся сделать задуманное или получить желаемое. «Ты хочешь продолжать играть, но нам нужно идти в детский сад, иначе я опоздаю на работу». Конечно, новое подтверждение нашего «нет» не обрадует малыша. Эмоциональное равновесие еще не установилось, и припадок гнева может вспыхнуть с новой силой, но, скорее всего, будет слабее. Тогда мы должны снова продемонстрировать ему сочувствующее выражение лица и еще немного подождать. Ребенку захочется опять выразить свое разочарование. Для его психогигиены важно открыто показывать свои чувства. Если последует новая вспышка гнева, то мы снова полным сочувствием голоса дадим ему понять, что слышим и понимаем его, то есть повторяем шаг 1.

Не следует извиняться за свое «нет». Это было бы неискренне, так как мы, взрослые, отвечаем за свое решение. Мы хорошо

обдумали его, приняли во внимание все факторы и взвесили потребности всех участников. Мы могли бы выразить сожаление, что наше решение огорчило, разочаровало или разозлило ребенка, однако само по себе «нет» не вызывает раскаяния, потому что в противном случае мы бы сказали «да». Семейный врач Наоми Альдорт пишет:

«Иногда родители испытывают сожаление, когда сожалеть не о чем. Они говорят: “Мне жаль, но ты не можешь съесть эту конфету”. Ребенку представляется, что папа, если бы ему действительно было жаль, не стал бы запрещать ему съесть сладость. […] Подобная неискренность приводит ребенка в смятение. Если бы родители вели себя соответственно обстоятельствам, они бы прояснили ситуацию для него […] Применяйте такую формулировку вашего решения: “Мне бы не хотелось, чтобы ты ел эту конфету, так как она вредна для здоровья”. Когда наш коммуникативный посыл ясен, ребенку легче принять его и более четко сформулировать свою просьбу: “Можно мне съесть какую-нибудь другую, полезную конфету?”»[52]

> Ребенок, которого впервые обуял приступ гнева, еще не знает, как называется это чувство.

В идеале нам удастся помочь ребенку пережить припадок гнева с помощью действий, описанных в шагах 1 и 2, пока его злость и недовольство не иссякнут. При возможности мы должны дать детям шанс пережить свои чувства и выдержать их. Благодаря этому они растут. Когда они с нашей помощью выдержат напор эмоций, то смогут смотреть в будущее и жить дальше без остаточного негатива. Они истощены эмоционально, но одновременно чувствуют себя обновленными. Конечно, в повседневной жизни родители не всегда располагают временем и силами терпеливо пережидать каждый припадок гнева ребенка до последней минуты. И тогда в игру вступает последний шаг – № 3, который выполняется по желанию.

3 шаг (факультативный): предложить компромисс

Иногда важно показать детям способы выхода из припадка гнева, например когда мы торопимся. После того как вы во второй раз наполовину успокоите ребенка, можно предложить ему компромисс, который сулит выгоду обеим сторонам[53]. Этот пункт сравнительно труден, потому что не всегда достаточно быстро удается придумать, как вывести обе стороны из конфликта, не ущемляя ничьих прав. Обычно хорошо работает возможность выбора: «Тебе бы хотелось продолжать игру, но нам пора идти. Ты можешь положить куклу в рюкзак, и она подождет

тебя в твоем шкафчике в детском саду», «Тебе бы хотелось еще покататься с горки, однако нам нужно к зубному врачу. Хочешь скатиться еще пару раз, перед тем как мы пойдем?», «Ты хочешь надеть резиновые сапоги, но на улице жарко. Ты можешь их надеть, но мы возьмем сандалии, и потом ты переобуешься».

Очень важно, чтобы здесь родители, полные добрых намерений, не совершали ошибку, которую многие допускают так часто, что большинству людей она не кажется проблемой. Они стараются по возможности исключить из жизни ребенка разочаровывающие ситуации. Для любящего родителя это естественно, однако с точки зрения развития умения контролировать импульсивные порывы, чувства сопереживания и эмпатии это нежелательно, а иногда даже вредно. Сегодня можно часто наблюдать, как родители предлагают своим детям компенсацию, чтобы отвлечь их от огорчения и физической боли. Если малыш плачет или разозлен, потому что ему хочется и дальше играть на площадке, они соблазняют его тем, что дома он может посмотреть какой-нибудь классный мультик. Если в руках у ребенка разламывается печенье и он начинает скандалить по этому поводу, то родители пытаются унять истерику, предлагая ребенку новое, целое печенье. Если ребенок падает и обдирает себе кожу на коленях, он часто получает конфету в качестве утешения. Если у ребенка припадок гнева, потому что он уронил игрушку и она сломалась, то взрослые говорят ему: «Не плачь. Я куплю тебе новую». Поступая так, мы хотим детям только добра, но в их мозге закрепляется тенденция: сделать выбор в пользу сиюминутного удовлетворения потребностей, а не развивать самоконтроль и умение откладывать исполнение желаний.

Чем чаще ребенок сталкивается с подобным опытом в отношениях со своим ближайшим объектом привязанности, тем инертнее становится его префронтальная кора, которая отвечает за контроль импульсивных желаний и мгновенных порывов и за нервную саморегуляцию. Ребенок не учится сдерживать свои фрустрации и активно искать пути решения проблем. Вместо этого он привыкает отвлекаться от физической или эмоциональной боли через удовлетворение потребностей суррогатными способами[54].

> Очень важно предлагать детям во время припадка гнева не отвлекающие средства, а компромиссы, удовлетворяющие обе стороны.

Таким образом, очень важно предлагать детям во время припадка гнева не отвлекающие средства, а компромиссы, удовлетворяющие обе стороны. Взвешивание потребностей всех

сторон и поиск решения, оптимального для всех, усиливают префронтальную кору. Так дети учатся ставить себя на место других и, при необходимости, отказываться от своих желаний. Они становятся социально развитыми, внимательными и участливо-тактичными. Они усваивают, что гнев или грусть по поводу непреодолимой и неизбежной ситуации не что-то плохое и что они достаточно сильны, чтобы выдержать их. Это укрепляет их самосознание и создает положительный образ собственной личности. Ребенок, который в 2 года знает, что сломавшееся печенье – еще не конец света, потому что он всегда может утешиться в объятиях любящего человека, в 5 лет переживет потерю любимой игрушки, а став взрослым, будет лучше справляться с ударами судьбы и неизбежными поражениями.

Когда успокоение больше не работает

Иногда родителям не удается успокоить ребенка во время приступа гнева. Вместо того чтобы угомониться, он кричит все громче и скандалит несколько часов. В чем причина такого поведения?

1. Наше участие его больше не радует

Обычно, когда мы «зеркалим» и формулируем чувства ребенка, он это замечает и принимает наше сочувствие. Но если вести это своеобразное представление нервно и недостаточно искренне, то он, возможно, не поверит нам. У него создастся впечатление, что взрослые его не понимают, и он будет плакать и злиться дальше. Это непростое испытание!

2. Неверное понимание

Кода мы, родители говорим ребенку: «Ты злишься, злишься! Ты говоришь: печенье сломалось, мама, печенье сломалось», а он злится пуще прежнего, то, вероятно, мы неправильно поняли причину его недовольства. Поэтому он пытается донести до нас свою мысль еще более громким ревом.

Тогда нужно подумать, какова истинная причина вспышки. Иногда это непросто, но мы исходим из того, что причина должна, просто обязана быть. Чтобы докопаться до нее, нужно очень хорошо знать своего ребенка. Возможны следующие варианты:

• Ребенок хочет сделать что-то сам и сердится, что мама или папа забирают у него что-либо.

• Ребенок хочет чего-то особенного, но мама не понимает, что ему нужно, потому что он еще недостаточно хорошо умеет говорить.

• Ребенок не хочет делать что-то, но родители настаивают на этом.

• Ребенок хочет что-то сделать самостоятельно, но у него не получается так, как хочется.

• Ребенок берет что-то в руки, но вещь по недосмотру ломается.

• Ребенок думает, что мать не хочет давать ему желаемый им предмет, и начинает плакать еще до того, как она заговорит об этом (это особенно сложные случаи).

• Ребенок думает, что родители специально делают что-то неправильно или не так, как он хочет.

Когда моим дочерям было 2,5 года, у них были стеклянные стаканы, из которых они пили. Как-то Хелена уронила свой

стакан и разбила его, поэтому справедливости ради я поставила на стол за ужином два других одинаковых стакана, немного меньше предыдущих. Когда я подошла к столу, Карлотта, чей прежний стакан остался целым и невредимым, начала капризно кричать: «Еще! Еще!» Я сказала: «Карлотта, стакан полон до краев, правда? Я не могу налить в него еще». Но девочка становилась все беспокойнее, дергалась и продолжала кричать: «Нет, нет! Еще, еще!» Она уже могла говорить целыми предложениями, однако была так взбудоражена, что из ее рта вылетали только отдельные слова. Ее когнитивный мозг, его сознательная часть, где находился речевой центр, был блокирован нервным возбуждением. Я ответила: «Ты получишь еще сока, но сначала выпей этот!» И тогда она принялась рыдать. Поэтому я стала определять ее состояние, сначала наугад, потому что не знала, чего она хочет от меня: «Ты хочешь еще! Ты говоришь: дай мне стакан побольше!» И тут меня осенило: «Другой стакан! Ты хочешь получить другой, свой стакан!» На лице моей дочери проявилось облегчение от того, что ее наконец поняли, и она ответила: «Да, другой стакан». Она хотела получить свой старый стакан – это понятно. Я считала, что оба ребенка должны пить из одинаковых бокалов, но моим дочерям так не казалось. Поскольку я сначала думала не в том направлении, а Карлотта хотела сообщить мне об этом, она разревелась. Когда же я наконец все поняла, мы вернулись к диалогу, и девочка смогла успокоиться. Недопонимание причин гнева моих детей случалось довольно часто, и чем больше таких ситуаций мы переживали вместе, тем легче нам становилось, потому что я лучше узнавала дочерей. Как и в их младенчестве, когда я училась понимать причину плача, теперь я догадывалась о причинах гнева, чтобы либо поддержать и утешить детей при неизбежности и необратимости случившегося, либо найти компромисс.

3. Ребенок устал

Когда ребенок устал, до него нельзя достучаться никакими средствами. Мы, родители, можем говорить с ним, пока у нас язык не отсохнет, но он будет бушевать дальше. Тут есть только одно решение: уложить его в кровать и лечь рядом с ним.

4. Дни грома и родители-громоотводы

После первого года жизни у детей начинаются своеобразные скачки в развитии. Их продолжительность и количество фаз у каждого свои, поэтому сложно вывести систему или выявить какую-то периодичность, как предлагают авторы книги «Капризничает? Значит, развивается!» (Хетти Вандерейт и Франс Плой).

Примерно раз в месяц у детей случаются так называемые дни

грома (или «дни гнева»), когда они с утра до вечера скандалят и капризничают, а вспышки ярости следуют одна за другой. Уже утром ребенок, против обыкновения, просыпается без радостного лепета, а сразу начинает ныть и плакать. Первый приступ гнева возникает при чистке зубов, потому что паста не так выдавливается из тюбика, потом любимые гольфы оказываются слишком колючими и не хотят надеваться, а за завтраком происходит настоящий нервный срыв, потому что молоко слишком белое/горячее/холодное и так далее. Как только ребенка удается вывести из одного кризиса, на ровном месте вспыхивает новый припадок гнева. Интересно, что дети в такие дни выдвигают по большей части абсолютно абсурдные требования или выходят из себя из-за таких вещей, к которым обычно относятся терпимо. Лутц (26 лет) рассказывает об одном таком дне из жизни своего сына Ларса (3 года).

> **«Обычно он послушный мальчик, но в то утро с самого пробуждения находился в плохом настроении. Поскольку его подгузник был полон, я переодел сына с его согласия. Однако, когда я выбросил грязный памперс в мусорное ведро, Ларс вышел из себя. Он хотел непременно вытащить его. Именно этот свой грязный и вонючий подгузник он хотел получить обратно! Я был просто потрясен этим абсурдным требованием. Ларс кричал и дрался со мной, стремясь выполнить свое намерение. Он рвался поднять крышку ведра и вытащить оттуда свой грязный памперс. Прошла целая вечность, прежде чем мне удалось отговорить его от этого. Он громко ревел, пока не выбился из сил. Остальной день прошел в том же духе. Мальчик постоянно выдвигал дикие требования, которые было невозможно выполнить, даже если бы мне этого хотелось. Например, когда оказалось, что магазин мороженого закрыт на зимние каникулы, Ларс подошел к двери и стал колотить в нее как сумасшедший, потому что ему хотелось немедленно получить порцию клубничного мороженого. Я предложил купить в киоске по соседству пачку развесного мороженого, но он отказался. Он требовал именно то клубничное мороженое, которое продавали в закрытом магазине. Это был невероятно напряженный день, который я нескоро забуду. Моего сына будто подменили».**

Родителям приходится нелегко в такие «дни грома». У нас появляется чувство, будто дети намеренно доводят нас до белого каления, чтобы вызвать у себя взрыв эмоций. Вероятно, это действительно так, потому что в эти дни в их мозге происходит формирование новых нейронных связей и своего рода очистка жесткого диска, как в компьютере. После таких скачков дети чувствуют себя как новорожденные младенцы и точно так же реагируют на различные жизненные перипетии – плачем, ревом и вспышками гнева. Они как будто скатываются на несколько ступеней в развитии. Даже в ситуациях, когда они готовы на компромисс, чтобы избежать ссоры, они будут продолжать воевать, если, например, другой ребенок захочет отнять у них игрушку.

Чтобы избавиться от этого странного чувства, дети начинают непреднамеренно скандалить, чтобы через плач и нервный срыв сбросить нервное напряжение. Тогда неприятное чувство пропадает, по крайней мере на какое-то время, а родители выполняют роль громоотвода. В «дни грома» мы можем только быть рядом с ребенком и помогать ему пережить сложный период с участием и сочувствием, даже если нам это дается тяжело. Условно эффективное средство – обращаться с малышом так нежно, чтобы он не взрывался и не скандалил. Но полезнее спокойно и твердо защищать свои границы и дать ребенку возможность плакать и буйствовать, сколько ему угодно. Такие скачки в развитии и «дни грома» продолжаются не дольше трех суток. Мы, родители, должны не сдаваться и мысленно держаться на плаву: ведь неблагоприятный период скоро пройдет.

5. Родители делают все правильно, но ребенок возвращается к старым проблемам

Иногда «отзеркаливание» поначалу работает прекрасно, и дети затихают в наших объятиях, но через минуту снова взрываются и продолжают капризничать и скандалить. Это раздражает взрослых и вызывает у них сильнейшую фрустрацию: ведь удача была так близко, ребенок почти успокоился, и вдруг все началось по новой. Здесь полезно знать, что дети используют любую возможность переработать, переварить постфактум старые обиды, боль, разочарования в подходящих ситуациях. Когда они замечают, что кто-то искренне сочувствует им, принимает их гнев и грусть без «если» и «но», то в этот момент усиливается их старая эмоциональная боль, которую они не смогли переработать и осмыслить. Они переживают ее заново в объятиях близких людей[55]. Взрослые поступят правильно, если не будут реагировать на подобные поступки отторжением и отвечать на них любимой фразой: «Ну ладно, хватит…», а встанут на сторону

ребенка и попытаются утешить его. Выплакавшись, ребенок будет хоть и утомлен, но очень счастлив.

Управление стрессом: учитесь успокаиваться

В процессе взросления дети снова и снова попадают в стрессовые ситуации. Необходимо обучать их техникам, которые позволяют контролировать свои чувства, поскольку в детском саду, в школе и во взрослой жизни им едва ли поможет привычка выходить из себя по пустякам.

Осваивать техники управления стрессом означает не подавлять чувства, а проявлять их социально приемлемым способом. В этой книге мы постоянно подчеркиваем, как важно позволять проявляться чувствам, чтобы владеть и управлять ими. Даже в негативных эмоциях есть конструктивные стороны. Например, гнев – важный сигнал другим людям, что человек оскорблен, испытывает боль или слишком большое давление со стороны. Окружающие стараются держаться от такого человека подальше, так как он излучает флюиды опасности[56]. Поэтому, особенно в период обретения самостоятельности, важно дать ребенку возможность выражать свой гнев по определенным правилам и в границах, установленных взрослыми. Дети должны дистанцироваться от родителей и понимать, что при конфликте необходимо обсуждать потребности всех участников и искать устраивающее всех решение. Иногда нет иного выхода, кроме как приспособиться к ситуации, принять отказ другого человека и смириться с обстоятельствами. По собственному опыту мы, взрослые, знаем, что это довольно сложно. Чем старше становятся дети, тем лучше им удается взять себя в руки при помощи стратегий управления стрессом. Но в их распоряжении немного таких стратегий и методов, поэтому нам следует знать, какие техники подходят детям разного возраста.

1–2 года

Ребенок может усвоить, что при вспышке гнева ему разрешается топать ногами, мотать головой и громко кричать «Нет!». Даже если это вызывает наше недовольство, стоит помнить, что это и есть техники расслабления и сброса напряжения, которые помогают успокоиться. Поскольку взрослым обычно неприятен крик детей, мы можем приучить малышей кричать в свой согнутый локоть или в подушку.

2–4 года

Наряду с вышеназванными методами дети могут применять другие техники самоуспокоения. Какая из них подходит вашему ребенку, станет ясно со временем. Многим детям нравится бегать

по комнате и театрально хлопать дверью. Если это неприемлемо для родителей, потому что портятся двери и косяки, не стоит предлагать ребенку так поступать. Другие способы отвести душу и выпустить пар – побить боксерскую грушу или подушку или же издавать дикие крики во всю мощь своих легких. Дети постарше могут для успокоения считать до десяти. Эта технику они поначалу воспринимают без особого энтузиазма, потому что здесь не происходит интенсивной физической нагрузки и разрядки. Но в перспективе счет – хорошая стратегия, которую регулярно применяют многие взрослые, а потому не мешает познакомить с ней наших детей.

По мнению американского врача доктора Карпа, уже с двухлетнего возраста можно выполнять с ребенком дыхательные упражнения, направленные на самоуспокоение (методика «волшебное дыхание»). Мать устраивается в удобной позе на полу или на стуле, кладет руки на колени, плечи расслаблены, спина прямая. Она делает медленный вдох носом, считает про себя до пяти и выдыхает через рот, издавая при этом шипящий звук, после чего снова считает до пяти. При вдохе она убирает руки с коленей и поднимает их вверх, а при выдохе снова опускает их. Когда ребенок проявит любопытство и захочет повторить движения, можно предложить ему сделать дыхательную гимнастику вместе. При этом движения матери становятся более важными, так как, когда ее руки поднимаются вверх, ребенок делает вдох (можно вдыхать ртом, если по-другому не получается), а когда они опускаются вниз, ребенок выдыхает. Сначала мать задает ритм дыхания, но очень быстро ребенок учится применять эту технику самостоятельно[57].

Еще один способ управления стрессом – толкание, для которого ребенку нужен партнер. Мой маленький сын Джошуа однажды так разозлился на меня, что замахнулся и хотел ударить, но вместо этого стал тянуть меня за свитер и пытаться толкнуть. Он был вне себя от злости. Я дала ему возможность немного побеситься и показать, что он не согласен с моим решением. Когда же он начал толкать меня, я сказала ему: «Ага, ты хочешь потолкаться? Это хорошая мысль! Давай, возьми меня за руки и толкни изо всех сил!» Он был сначала смущен и озадачен моим предложением, но злость все еще кипела в нем, и он толкнул меня что есть мочи. Я прокомментировала: «Ох, да ты и вправду рассержен! Ты толкаешься сильно». Он толкал меня примерно минуту, после чего стал заметно спокойней. Он не только израсходовал силы, но ему помогли мои слова, мое согласие с тем, что он очень – ну просто очень! – разъярен. Когда он прекратил толкаться, я взяла его за руку и приласкала позже,

когда мы валялись на диване.

При толкании два соперника стоят друг напротив друга и берутся за руки. Судья дает сигнал, и каждый начинает изо всех сил напирать на другого. С помощью толкания они должны выразить свой гнев, ярость и злость. Если с ребенком будет толкаться взрослый, как это делала я с Джошуа, ему достаточно просто сопротивляться, а не толкать в ответ. Поскольку это клапан для выпуска гнева, то во время таких состязаний разрешается только толкаться, но не драться, пинаться, кусаться или что-либо другое. Нужно также избегать ситуаций, когда один из противников терпит явное поражение, поэтому подошвы обоих должны крепко стоять на полу. Через одну-две минуты нужно делать передышку, так как за это время большая часть гнева уйдет. Тогда ссорящиеся могут поговорить друг с другом. Что я чувствовал во время толкания? Стало ли мне лучше? Получил ли я облегчение? Почему я злился? Что я могу в следующий раз сделать по-другому?[58]

> В процессе взросления дети снова и снова попадают в стрессовые ситуации. Необходимо обучать их техникам, которые позволяют контролировать свои чувства.

После 5 лет

С этого возраста у детей развиваются взрослые стратегии управления стрессом. Помимо возможностей, которые они уже освоили, они могут предотвратить эскалацию гнева через проговаривание своих мыслей вслух и позитивные диалоги с собой. Решающий момент наступает, когда дети начинают осознавать закипающий внутри гнев. Они замечают такие сигналы своего тела, как напряженная поза, учащенное сердцебиение или горящие уши; у них все лучше получается распознавать приближение грозы и мешать дальнейшему возбуждению, осознанно расслабляясь и уговаривая себя успокоиться. Прекрасную технику расслабления предложил психоаналитик и семейный врач Манфред Чиерпка в своей программе «С разжатыми кулаками». В ней дети учатся управлять ситуациями, провоцирующими гнев, в четыре шага:

1. Сначала ребенок наблюдает за собой: какие чувства ты замечаешь в своем теле?

2. Потом применяется техника успокоения: сделай три глубоких вдоха/посчитай наоборот/подумай о чем-нибудь приятном/скажи себе: «Успокойся!»

3. После этого вслух проговори ситуацию. С кем у тебя

проблема? Существует ли компромисс, который устроил бы вас обоих? Что будет хорошо для тебя? Что будет хорошо для другого?

4. Последний шаг выполняется чуть позже, когда ребенок немного успокоится и снова сможет размышлять трезво. Подумай вот над чем: почему ты рассердился? Что ты при этом сделал? Что сработало? Что не сработало? Что ты сделаешь в следующий раз по-другому?

Если ребенок постоянно переживает новые конфликты, предлагается проиграть их в ролевой игре и обратить внимание на новые возможности поведения, задавая наводящие вопросы. Что помогает, а что нет? Что бы ты сделал по-другому? Когда дети натренируют свою реакцию, им будет проще выйти из деструктивной спирали эскалации гнева и разрешить конфликт.

Послесловие: Радуйтесь фазе упрямства

На самом деле родители должны радоваться вспышкам гнева на игровой площадке, в супермаркете или за обеденным столом, так как они дают детям возможность познавать себя и развиваться. Как было сказано вначале, дети часто хватаются за базовые способы выражения эмоций – драка, укусы, толкание. Их импульсивные агрессивные желания несутся по нервным волокнам, как по автобану, – быстро, безостановочно и напрямик. Если мы хотим, чтобы они справлялись со своими вспышками гнева социально приемлемым путем, то должны научить их этим способам реагирования, чтобы соответствующие сигналы так же быстро проходили по нужным нервным волокнам. Эта тренировка происходит главным образом в период так называемой фазы упрямства. В этом возрасте вся нервная система ребенка – созданная природой игровая площадка для проживания эмоций, испытания различных моделей поведения и накопления опыта реакций других людей на свои поступки. Наши дети методом проб и ошибок узнают, что считается социально приемлемым ответом на гнев, злость, печаль, радость, ревность и зависть.

Одна подруга рассказала нам, что во время родов с восторгом встречала каждую болезненную схватку, так как знала, что это приближает ее к цели – взять на руки своего ребенка. Так ей удавалось воспринимать схватки не как боль, которую нужно как можно скорее пережить, а как необходимую помощь при родах. Она не восставала в страхе против них, а радовалась им, и, вероятно, поэтому роды были для нее праздником.

> Родители должны радоваться вспышкам гнева на игровой площадке, в супермаркете или за обеденным столом, так как они дают детям возможность познавать себя и развиваться.

Точно так же мы должны относиться к поведению ребенка. Каждая его вспышка гнева – это шаг вперед. Нужно видеть в них опыт, своего рода «схватки», болезненные, но необходимые, чтобы в итоге на свет появилось чудо: самостоятельное и эмпатичное человеческое существо.

Литература

Aldort, Naomi: Von der Erziehung zur Einfühlung: Wie Eltern und Kinder gemeinsamwachsen können. 4. Auflage. Freiburg: Arbor, 2012.

Bauer, Joachim: Prinzip Menschlichkeit: Warumwir von Natur aus kooperieren. München: Heyne, 2008.

Bauer, Joachim: Schmerzgrenze: VomUrsprung alltäglicher und globaler Gewalt. 2. Aufl. München: Karl Blessing Verlag, 2013.

Bauer, Joachim: Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens. 5. Aufl. München: Karl Blessing Verlag, 2015.

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst: intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 20. Aufl. München: Heyne, 2013.

Baumeister, Roy F.:»Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?«Journal of Personality and Social Psychology Vol. 7405, 1998, S. 1252–1265. 25. Nov 2008.

Bergmann, Wolfgang: Warum unsere Kinder ein Glück sind. So gelingt Erziehung heute. 3. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz, 2009.

Brisch, Karl Heinz: Bindung und frühe Störungen der Entwicklung. 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, 2012.

Brisch, Karl Heinz: SAFE® – Sichere Ausbildung für Eltern: Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. 5. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, 2013.

Brooks, Robert; Goldstein, Sam: Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken – das Geheimnis der inneren Widerstandskraft. 5. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, 2013.

Bueb, Bernhard: Lob der Disziplin: Eine Streitschrift. Berlin: Ullstein, 2011.

Chamberlain, Sigrid: Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind: Über zwei NS-Erziehungsbücher. 5. Aufl. Gießen: Psychosozial-Verlag, 201 °Chapman, Gary; Campbell, Ross: Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder: Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen. 18. Aufl. Marburg: Francke, 2012.

Cierpka, Manfred: Faustlos: Wie Kinder Konflikte gewaltfrei lösen lernen. 8. Aufl. Stuttgart: Herder, 2005.

Deutsch, Morton; Lückert, Heinz-Rolf.: Konfliktregelung: Konstruktive und destruktive Prozesse. München: Reinhardt, 1984.

Eibl-Eibesfeldt, Irenäus: Liebe und Hass: Zur Naturgeschichte elementarer Verhaltensweisen. München: Piper, 1970.

Engel, Nicolas; Sausele-Bayer, Ines: Organisation. Ein pädagogischer Grundbegriff. Münster: Waxmann, 2014.

Faber, Adele; Mazlish, Elaine: Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too. New York:

Norton, 2012.

Feshbach, N. D. (1975). “Empathy in children: Some theoretical and empirical consideration”. Counseling Psychologist, 5, 25–29.

Forward, Susan; Glynn, Donna Frazier: Wenn Mütter nicht lieben: Töchter erkennen und überwinden die lebenslangen Folgen. München: Goldmann, 2015.

Gaschler, Frank; Gaschler, Gundi: Ichwill verstehen, was du wirklich brauchst: Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern – Das Projekt Giraffentraum – Mit einem Vorwort von Marshall B. Rosenberg. 6. Aufl. München: Kösel, 2012.

Gebhardt, Miriam: Die Angst vor dem kindlichen Tyrannen: Eine Geschichte der Erziehung im 20. Jahrhundert. München: DVA, 2009.

Göbel, Gundula: Trost: Wie Kinder lernen, Traurigkeit zu überwinden. Weinheim und Basel: Beltz, 2015.

Gruen, Arno: Dem Leben entfremdet: Warum wir wieder lernen müssen zu empfinden. 4. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, 2013.

Gruen, Arno; Weber, Doris: Hass in der Seele: verstehen, was uns böse macht. Freiburg: Herder, 2001.

Haarer, Johanna: Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind. Berlin: Lehmann, 1934.

Hahn, Britta: Mama, was schreist du so laut? – Wut in Gelassenheit verwandeln. Erfahrungenmit der GFK bei unwillkürlichemHandeln und Fühlen. Paderborn: Junfermann, 2010.

Haug-Schnabel, Gabriele; Bensel, Joachim; Schmidt, HartmutW.: Grundlagen der Entwicklungspsychologie: die ersten 10 Lebensjahre. 11. Aufl. Stuttgart: Herder, 2012.

Hoffman, Martin L.: Development of prosocial motivation: empathy and guilt. In Eisenberg (Ed.): The Development of Prosocial Behavior. New York: Academic Press, 1982.

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte: Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2015.

Hüther, Gerald: Online-Interview 2015: Gehirnforschung: Wer glücklich ist, kauft nicht. Green.wiwo.de

Hüther, Gerald; Hauser, Uli: Jedes Kind ist hoch begabt: Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen. 7. Aufl. München: Albrecht Knaus, 2012.

Hüther, Gerald; Weser, Inge: Das Geheimnis der ersten neun Monate: Unsere frühesten Prägungen. 2. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz, 2009.

Juul, Jesper; Szöllösi, Ingeborg: Aggression: Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist. 3. Aufl. Berlin: S. Fischer, 2013.

Karp, Harvey: Das glücklichste Kleinkind der Welt: Wie Sie Ihr Kind liebevoll durch die Trotzphase begleiten. München: Goldmann,

2010.

Kast-Zahn, Annette: Gelassen durch die Trotzphase, München: Gräfe undUnzer, 2015.

Kohn, Alfie: Mit vereinten Kräften: Warum Kooperation der Konkurrenz überlegen ist. Weinheim und Basel: Beltz, 1989.

Liedloff, Jean: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück: Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit. 7. Aufl., München: C. H. Beck, 1998.

Maaz, Hans-Joachim: Die narzisstische Gesellschaft: Ein Psychogramm. München: C. H. Beck, 2014.

Miller, Alice: Am Anfang war Erziehung. Frankfurt am Main, Berlin: Suhrkamp Verlag, 1983.

Molcho, Samy: Körpersprache der Kinder. Odelzhausen: Ariston, 2012.

Müller-Münch, Ingrid: Die geprügelte Generation: Kochlöffel, Rohrstock und die Folgen. 3. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta, 2014.

Prekop, Jirina: Erstgeborene: Über eine besondere Geschwisterposition. 4. Aufl., München: Kösel, 2002.

Renz-Polster, Herbert: Kinder verstehen: Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt. 4. Aufl. München: Kösel, 2011.

Renz-Polster, Herbert; Hüther, Gerald: Wie Kinder heute wachsen: Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Denken und Fühlen. Weinheim und Basel: Beltz, 2013.

Renz-Polster, Herbert; Imlau, Nora: Schlaf gut, Baby! – Der sanfteWeg zu ruhigen Nächten. München: Gräfe und Unzer, 2016.

Rijt, Hetty van de; Plooij, Frans X.: Oje, ich wachse! – Von den 10 “Sprüngen” in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können. 2. Aufl. München: Mosaik, 2005.

Rogge, Jan-Uwe: Wenn Kinder trotzen. 7. Aufl. Reinbek: Rowohlt, 2011.

Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils. 6. Aufl. Freiburg: Herder, 2005.

Rosenberg, Marshall B.: Kinder einfühlend ins Leben begleiten: Elternschaft im Licht der gewaltfreien Kommunikation. 3. Aufl. Paderborn: Junfermann, 2011.

Rosenberg, Marshall B: Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. 11. Aufl. Paderborn: Junfermann, 2013.

Roth, Gerhard: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. 9. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, 2015.

Servan-Schreiber, David: Die neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. München:

Goldmann, 2006.

Siegel, Daniel; Bryson, Tina: Achtsame Kommunikation mit Kindern: Zwölf revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Freiburg: Arbor, 2013.

Stern, Arno; Hüther, Gerald: Wie man Kinderbilder nicht betrachten soll. München: Zabert Sandmann, 2012.

Sulzer, Johann Georg: Versuch von der Erziehung und Unterweisung der Kinder, 1748, Zit. n. Katharina Rutschky (Ed.): Schwarze Pädagogik. Hildesheim: Olms, 2012.

Vopel, Klaus W.; Hütter, Mathias: Interaktionsspiele für Kinder 2: Lebendiges Lehren und Lernen. Salzhausen: Iskopress, 2008.

Wagenhofer, Erwin; Kriechbaum, Sabine; Stern, André: alphabet: Angst oder Liebe. Salzburg: Ecowin, 2013.

Wehr, Marco: Kleine Kinder sind große Lehrer. Das Genie der frühen Jahre. Weinheim und Basel: Beltz, 2014.

Об авторах

Катя Зайде живет в Берлине со своей супругой, двумя дочками (5 лет) и сыном (2 года). Она работает как педагог с детьми, страдающими задержкой социально-эмоционального развития, испытывающими трудности в обучении, с нарушениями зрения и т. д. Кроме того, она проводит для молодых учителей обучающие семинары, где в ходе практических занятий анализируются различные ситуации, и помогает им избегать распространенных ошибок. Свободное время она предпочитает проводить в своем любимом кафе, где съедает уйму пирожных и пирогов, выпивает неимоверное количество кофе и пишет чрезвычайно длинные посты в своем блоге. Ее сильная сторона – перевод научных терминов на понятный язык, который доступен даже не очень образованным людям, а также анализ тяжелых случаев недопонимания в семье и поиск различных решений.

Даниэлле Граф живет за городом к северу от Берлина с другом, дочерью (7 лет), сыном (4 года) и ленивой нахальной кошкой. Она закончила курс по экономике права и получила степень бакалавра в сфере делового администрирования. Она работает в отделе руководства одного берлинского предприятия и занимается договорами, согласованиями и решением других правовых вопросов. Свободное время Даниэлле посвящает литературе о воспитании и читает все книги о детях, какие ей попадаются, а в ее библиотеке собрано более ста изданий на эту тему. Блогерство стало ее страстью, которой она посвящает каждую свободную минуту. Ее сильные стороны – развернутые исследования, сбор и компиляция собранных фактов.

Когда у Кати после четырех лет попыток зачать ребенка родилась первая дочь, она послала всем своим друзьям сообщение об этом радостном событии: «Самый любимый ребенок в мире наконец-то появился на свет!» Но уже через восемь недель, измотанная и растерянная, она отправила СМС своей лучшей подруге: «Самый любимый ребенок в мире сводит меня с ума!» Она в красках описала время, проводимое с младенцем. Кормление, валяние на диване, сон – вот и все, что ему надо, полагала она раньше. Ага! Большая ошибка… Кто бы мог подумать, что ей будет так сложно обращаться с собственным ребенком? В поисках советов она зашла на свой любимый форум, где Даниэлле была завсегдатаем, и там получила кое-какие знания по обращению с требовательным младенцем. Обмен мнениями шел все интенсивнее, и скоро Катя и Даниэлле стали близкими подругами. Читая их обстоятельные ответы, участники

форума все чаще просили их написать книгу. Катя предложила начать с блога. За короткое время их форум посетило огромное количество людей, которые читали их тексты и задавали вопросы. И теперь, через три года успешного блогерства, они вместе выпустили в свет свой первый справочник по воспитанию.

notes

Примечания

1

Каст-Цан

2

Буэб

3

Серван-Шрайбер

4

Карп

5

Бриш

6

Фешбах

Хауг-Шнабель и коллеги

8

См. Хофман

9

Бауэр, 2013

10

Вер

11

Ренц-Польстер

12

Мааң

13

Бауэр, 2013

14

Зюльцер, цитируется в Катарина Ручки

15

Там же

16

Рийт и коллеги

17

Хютер, 2015

18

Хютер, 2015, онлайн-интервью

19

Альдорт

Брукс и коллеги

21

См. Альдорт

Грюн и коллеги

23

Мааң

24

Хан

25

Бауэр, 2015

26

См. Эйбль-Айбенсфельдт

27

См. Баумайстер

28

Розенберг, 2013

29

Энгель и коллеги

30

Дойч и коллеги

31

Бауэр, 2008

32

Лидлофф

33

Там же

Вагенхоер и коллеги

35

Хютер и Джеральд в: Вагенхофер и коллеги

Эйнсворт и коллеги

37

Юульи и коллеги

Бауэр, 2015

39

Имеется в виду детская книга немецкого писателя Микаэля Энде «Момо» *(прим. перев.)*.

40

Буэб

41

Там же

42

Лидлофф

43

Курсы для родителей, которые организуются в Германии *(прим. перев.)*.

Отсылка к стихотворению Гёте *(прим. перев.)*.

45

Бриш, 2010

Ренц-Польстер и коллеги

Рийт и коллеги

48

Porre

49

Карп

Там же

51

Альдорт

52

Карп

53

Альдорт

54

Карп

Бауэр, 2015

56

Альдорт

57

Чиерпка

58

Карп